महारसनिघण्टु

तृतीय खण्ड

MAHARAS NIGHANTU-III

(Maharas Ayurvedic Herbal Health Encyclopedia)

लेखक-अन्वेषक

योगी धर्ममहारस

महारसनिघण्टु

तृतीय खण्ड

MAHARAS NIGHANTU–III

(Maharas Ayurvedic Herbal Health Encyclopedia)

लेखक-अन्वेषक
योगी धर्ममहारस

'जन्मजात मनुष्यको आयुर्वेदीय-प्राकृतिक जीवन स्वस्थ र धनी हुन्छ ।'

महारसनिघण्टु

तृतीय खण्ड

MAHARASNIGHANTU – III

(Maharas Ayurvedic Herbal Health Encyclopedia)

लेखक-अन्वेषक

योगी धर्ममहारस

विद्यार्थी पुस्तक भण्डार
प्रकाशक तथा वितरक
भोटाहिटी/कमलपोखरी, काठमाडौं

ग्रन्थ : **महारसनिघण्टु**-तृतीय खण्ड (Maharasnighantu –III)
(Maharas Ayurvedic Herbal Health Encyclopedia)
Website : risimuniayurveda.com
E-mail: dharmamaharas@gmail.com

लेखक-अन्वेषक : **धर्ममहारस**
९८४९५१२४२०, सुनपोखरी-खरीबोट, गोरखा

प्रकाशक : **विद्यार्थी पुस्तक भण्डार**
भोटाहिटी, कमलपोखरी, काठमाडौँ
E-mail: vidyarthi020@gmail.com
फोन नं. ०१-४४२३३३३, ४२२७२४६, ४२४५८३४

संस्करण : प्रथम, गोरक्ष-बुद्ध-गुरुपूर्णिमा २०७६
मूल्य : रु. ३०००/-
सर्वाधिकार : लेखक-अन्वेषक-धर्ममहारसमा सुरक्षित
ISBN : 978-9937-715-73-7
कम्प्युटर सेटिङ : विद्यार्थी डेस्कटप
मुद्रक : एक्टिभ प्रेस

महारसनिघण्टु तृतीय खण्ड
विषयावली

तृतीय खण्ड २०४३-२६३४
१. य २०४४-२०५४
२. र २०५४-२१३९
३. ल २१३९-२२०९
४. व २२०९-२२६८
५. श २२६८-२३२२
६. स २३२२-२५४२
७. ह २५४२-२६१८
८. क्ष २६१८-२६२२
९. त्र २६२२-२६३४
१०. ज्ञ २६३४

रस-रसायन खण्ड

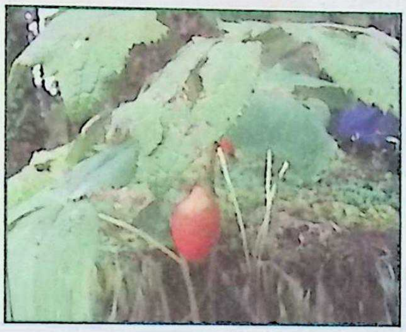
जीव-जीवांश तथा खनिजीय खण्ड 'अ' देखि 'त्र' सम्म वर्णाक्रममा लेखिएको छ.......... २६३५-२८६७

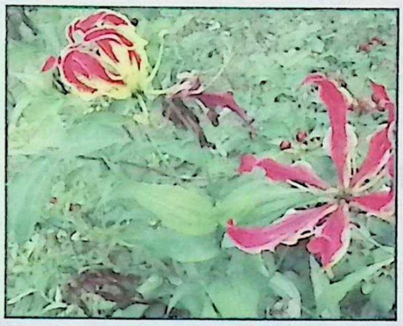
आयुर्वेदीय चिकित्सा तथा योग उपचार खण्ड

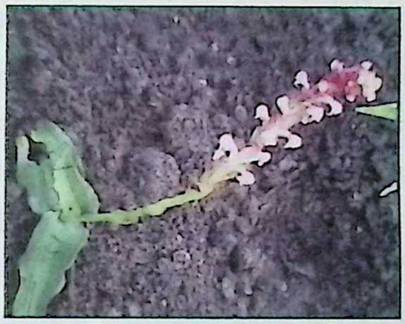
चिकित्सा तथा योग उपचार खण्ड.. २८६९-३०१२
१. यमनियम-ध्यान, पथ्य वा अपथ्य आयुर्वेदीय खाद्यअनुशासन :.. २८६९
२. प्राकृतिक तातोपानी अस्पताल, प्रकृति उपचार, Natural Hot Water Hospital २८६९-२८७२
३. कोष्ठबद्धता/कब्जियत (Constipation) २८७२-२८७५
४. अधिकपित्त (Hyper Acidity) अम्लपित्त वा पित्तरोग समाधान कसरी गर्ने ???............ २८७६-२८७७
५. अर्बुदरोग-क्यान्सरबाट (Cancer) मुक्ति कसरी पाउने ? २८७७-२८७९
६. गहुँ/जौ/मकै/गेडागुडी उम्रेको जमराको हरियो रस : २८७९-२८८१
७. दीर्घकालीन हीनताभाव (Depression) का कारण लाशसमान रोगी किन ? २८८१
८. काटचोभने के गर्ने ? २८८२
९. पेट दुख्ने के हो ? वायु गानोगोला-ग्यास्ट्रिक (Flatulence) २८८२
१०. पिनास समस्या र रोग २८८४-२८८५
११. कफग्रस्त समस्या र खोकीलाई कसरी तत्काल निको गर्ने ? २८८५-२८८८
१२. तुण्डिकाशोथ/टन्सिल (Tonsillitis) तत्काल कसरी सन्चो गर्ने ?............ २८८८-२८८९
१३. कमला/पहेँलेरोग, कमलपित्त, (Jaundice) हेपाटाइटिस ??? २८८९-२८९०
१४. मूत्राम्लदोष (Uric Acid) कसरी घटाउने ? २८९०-२८९१
१५. मोटोपन (Obesity) कसरी घटाउने ? २८९१-२८९३
१६. दुब्लोपनबाट मुक्ति कसरी मिल्छ ? २८९३-२८९४
१७. पेटका कृमि जुकाहरूको आतङ्क (Helminthic Infection) लाई कसरी हटाउने ?..... २८९४-२८९५

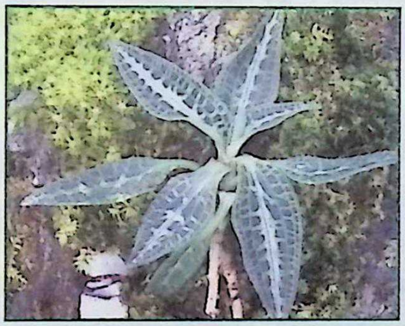
१८. मधुमेह/चिनी रोग (Diabetes) घटाएर निर्मूल पार्ने तरिका : २८९५-२८९८
१९. दन्तरक्षा गर्ने सरल तरिका के हो ? २८९८-२८९९
२०. लाटो-नबोल्ने र भक्भकाउने-बोली नफुट्नेहरूका लागि तालिम व्यवस्थापन कसरी ?... २८९९-२९००
२१. अर्श-हर्षा (Piles) रोग कसरी निर्मूल गर्ने ? २९००-२९०२
२२. वातव्याधि समस्या र रोग चिकित्सा कसरी गर्ने ? २९०२-२९०६
२३. नेत्र ज्योतिवर्द्धक-आँखा कसरी बनाउने ? २९०६
२४. चुस्नाले र चाट्नाले के फाइदा पुग्छ ? २९०६-२९०८
२५. छेरौटे समस्या/पखाला कसरी रोक्ने ? (Diarrhoea) २९०८-२९११
२६. स्वास्थ्यमा आजको महाविकृति विषपान गरेर रोग घटेको होहल्ला ? २९११-२९१२
२७. मेरुदण्ड ढाड-कम्मरको दुखाइ-दर्द कसरी सन्चो गर्ने ? २९१२-२९१५
२८. कानको रोग (कर्णशूल) कसरी सन्चो गर्ने ? २९१५-२९१७
२९. हैजाको महामारी कसरी रोक्ने/नियन्त्रण गर्ने ? २९१७-२९१८
३०. दाद, दुबी, लुत्तो आदि चर्मरोग कसरी सन्चो गर्ने ? २९१८-२९१९
३१. श्वासरोग (दम) कसरी नियन्त्रण तथा निर्मूल गर्ने ? २९१९-२९२०
३२. कफग्रस्त दम-खोकीको उपचार २९२०-२९२२
३३. हृदय (मुटु) रोगको चिकित्सा कसरी गर्ने ? २९२२-२९२४
३४. नपुंसकता-नामर्दीपन दिउसै स्वप्नदोष र शीघ्रवीर्यस्खलन कसरी हटाउने ? २९२४-२९२७
३५. हड्डी भाँचिएर चोटपटक लागेमा हाम्रो नेपाली उपचार के हो ? २९२७-२९२९
३६. पत्थरी रोग र चिकित्सा (पित्ताशय र मृगौलामा पत्थरी) २९२९-२९३१
३७. पाकस्थलीको घाउ (Gastric Ulcer) कसरी सन्चो गर्ने ? २९३१
३८. ठूलो आन्द्रा सुन्निने/वृहदान्त्रव्रण र शोथ (Ulcerative Colitis) कसरी सन्चो गर्ने ? २९३२
३९. मृगौला क्षतिग्रस्त (Kidney Failure) कसरी सन्चो पार्ने ? २९३२-२९३४
४०. स्त्रीरोग-मासिकअधर्म (Menstruation) २९३४-२९३७
४१. निरोगी रहन सदा स्वास्थ्यसुधारहेतु आयुर्वेदीय नियमहरूको अभ्यास आवश्यक छ....... २९३७-२९४०
४२. स्वास्थ्यरक्षार्थ अभियानमा ऋषिमुनिका मिश्रण औषधिहरू : २९४०-२९५०
४३. यातायात दुर्घटना कसरी रोक्ने ? २९५०-२९५४
४४. पृथ्वीलाई स्वर्णिम स्वर्ग बनाउँदै स्वस्थ नेपाल बनाउने गतिशील सूत्रहरू २९५५-२९६०
४५. योग २९६१-२९६४
४६. प्राणशक्ति विज्ञान-प्राणायाम (Vitality of life Science) २९६४-२९६७
४७. साधनामय-स्वास्थ्यवर्धक आयुर्वेदीय प्राणायामहरू गर्ने विधि : २९६७-२९७१
४८. यौगिक साधनात्मक-उपचारात्मक आयुर्वेदिक क्रियाहरू २९७१-२९७९
५९. मनुष्यका दिनचर्या र कर्मबाट प्राप्त लाभहरू २९७९-२९८३
५०. समस्त समस्या एवं रोगको समाधान स्वास्थ्योपयोगी ध्यानहरू २९८३-२९९७
५१. रोगीको मन, विचार र भावनालाई शुद्ध पारी अपारश्रद्धा बढाउने र पूर्णविश्वासी बनाउने प्रार्थनाहरू ... २९९७-३००३
५२. महारस-निघण्टुमा प्रयोग भएका सन्दर्भ स्रोतहरू- ग्रन्थावली (BIBLIOGRAPHY) ... ३००६-३०१२

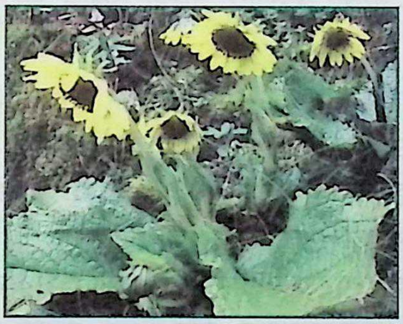
प्रयोगात्मक एकल आयुर्वेदीय-जडीबुटी ज्ञान-विज्ञान

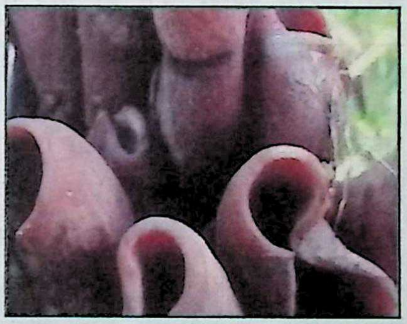

लघुपत्र फलेको

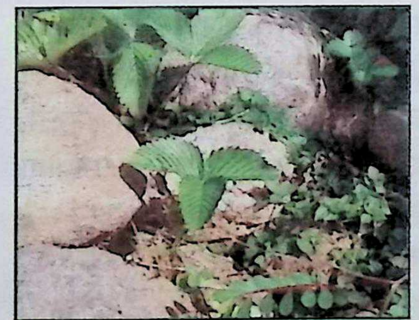

कलिहारी/लाङ्गली


गामडोल


चेप्टोपाते छिरबिरे हिमचिराइतो


घोप्टेफूल


मह च्याउ


भुइँकाफल/स्ट्रबेरी हिमाली

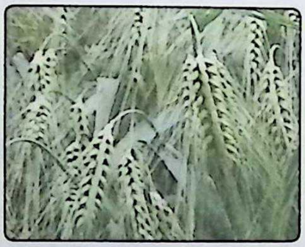
हिमक्षेत्रको नर्सरी

वनमूलो

५५९७. यमराज बुटो, सुची, अङ्गुरशेफ्रा, Deadly Nightshade Plant, Great Morel Plant, *Atropa belladonna* (Family : Solanaceae)

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो धतुरोझैं चेप्टो-लाम्चो पात केही ठूलो, ३-५ फिट अग्लो, फूल बैगन रङको फूलपखेटा पहेँलो-हरियो, गोलाकार पाकेपछि कालो वर्णको फलभित्र तेलीयबीज र गुदी हुन्छन् । यो विष बिरुवा हो । यसको स्वाद परपराउने-तितो, केही टर्रो-थोरै परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, शोथघ्न, वेदनानाशक, उदररोगहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, नेत्ररोगहर, निद्राजनक, हृदय बलकारक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम, खोकी, लहरे खोकी, दम, पिनास, हिक्का, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, ढाड-कम्मर दर्द, नसारोग, हृदयरोग, ज्वर, पक्षाघात, अनिद्रा, अर्बुद, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **सावधान** : यसलाई पञ्चगव्य वा त्रिफलामा शुद्ध गरी खानुपर्छ । यसको पञ्चाङ्गलाई घिउ/तेलमा डढाएर छानी मालिस तेल बनाई शरीरमा दल्नुपर्छ । **मात्रा** : चूर्ण १-३ र बीज २५-५० मि.ग्रा., तेल/अर्क २० र क्वाथ ३० तथा काँढापानी १०० मि.लि. २-३ पटक ।

५५९८.यवक्षार, जौकोनुन, जौक्षार, Barly Salt, *Hordeum vulgare (Family : Poaceae)*



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । जब जौ काट्छन् तब फेदमा रहेको जरा वा डाँठलाई पोलेर-डढाउने अथवा विशेष शास्त्रसम्मत : जब जौको रौँ निक्लेर आधा पाक्दा पञ्चाङ्गलाई हावामा सुकाउनुपर्छ । सुकेपछि गोबरले पोतेको गहिरो खाडलमा आगो लगाएर सेतो खरानी बनाई ३ दिनपछि भाँडोमा आठगुणा पानी राखी भिजाउनुपर्छ । १२ घण्टा चलाउँदै गर्ने र १२ घण्टा स्थिर राखी माथिको पानी छानी स्वच्छजललाई पकाउनुपर्छ । पानी सुकेपछि फेदमा जमेको सेतोपदार्थ क्षारलाई खुर्केर सुरक्षित राख्नुपर्छ । यो यवक्षारमा अधिकांश मात्रा पोटासियम कार्बोनेट र अन्यपदार्थ पनि रहन्छन् । यसको स्वाद परपराउने-नुनिलो पाकेको खरानीसमान हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यवक्षार पित्तनाशक, अग्न्युद्दीपक, मृदुविरेचक, अम्लतानाशक, रक्तशोधक, मूत्रल, कफनिःसारक, अश्मरी-पत्थरीनाशक, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अर्शोघ्न, अग्न्युद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तपित्त, पित्तरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाई र विषादि असर, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग, समस्त चर्मविकार, रक्तस्राव, भिरङ्गी-फिरङ्गी, गाँठा-गिर्खा, वातरक्त, टन्सिल, दाँतदर्द, घाँटी सुन्निने, खोक्दा रगत आउने, जलोदर, योनिरोग, थोपाथोपा पिसाब चुहिने, शूल, मूत्रकृच्छ्र, गानोगोला-गुल्म, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/भस्म ३-५ ग्राम, क्षार ३-७ रत्ती, यवक्षारपानी १०-३० मि.लि., पाखनभेद/दूबो/गुर्जोरस वा काँढापानीसँग २ पटक ।

५५९९. यकिनबुटी, मेदहर, यकिमा, Yakima (Am), Fleshy Golden Saxifrage Plant, *Chrysosplenium carnosum* (Family : Saxifragaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१० से.मि.अग्लो, डाँठ कामलो, पात गोलो दन्तुर चमकदार, पात छिप्पिने बेलामा डाँठबाट चोप निस्कन्छ, फूल पहेँला फुल्ने, तेलीय बीजहरू

हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मेदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, विरेचक, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगण्ड, सुजाक, कुष्ठ, दुबी, कमलपित्त, अम्लपित्त, आउँ-पखाला, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, रक्तस्राव, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, अर्श, टन्सिल, हैजा, अर्बुद, प्रमेह-प्रदर, मासिकधर्मको घटीबढी, पोलेको घाउ, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरा वा पत्रस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५६००. यानपत्री, पनियाला, काँडेलो, Coffee Palm, Kew Bull Tree, Chong Yang Mu, *Bischofia polycarpa*
(Family : Phyllanthaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, काष्ठसार कालो, चेप्टो पात, फूल हरियो-पहेँलो बास्नादार, चोप निक्लने, गोलाकार पाकेपछि कालो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद फल अमीलो र मिठो अन्यभाग टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आमअतिसार, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, ज्वर, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तु कमजोरी, सर्पदंश, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा पातस्वरससुई ३-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५६०१. यार्साश्वेत, सेतेच्याउ, Himalayan Yarsa-White Mushroom

चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरको हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ अङ्गुल लामो सेतो रङ्गको खगरबगरमा मिल्छ। असार, साउनमा घाँस भएको चौरमा मिल्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल शामक र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रगतविकार, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, मानसिकरोग, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजवीर्यदोष, हृदयाघात, भिरिडी-फिरिङ्गीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

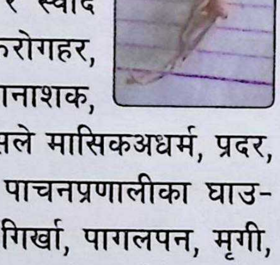
५६०२. यार्सा सेतो लामो भुवादार, सेतो सुइरेच्याउ, Himalayan Seto Suire Mushroom

चिनारी : यो ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । कस्तुरीमृगको चरण क्षेत्रमा च्याउ जेठ-भाद्रमा यो पत्थर र ढुङ्ग्यान माटोमाथि उम्रन्छ । यो ३-७ अङ्गुल लामो सेतो रङ्गको खगर-बगरमा मिल्छ । असार, साउनमा घाँस भएको चौरमा पनि देखिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल-शामक र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गिर्खा, पागलपन, अपस्मार, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, मुटुको प्वालमा अवरोध हुने, हृदयाघात, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५६०३. यार्सा ठूलो रातो, रातोयार्चा, रक्तजीवनबुटी, रातो मेसफिक, Red Big Yartsagumba Plant, Big Red Yarsagumba Plant, *Cordyceps* sp. (Family : Ophiocordycipitaceae)

चिनारी : प्रायः यो ३५००-४५०० मिटरको हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । यो वैशाख-असारमा घाँसेमैदानमा उम्रन्छ । यो ३-५ से.मि. अग्लो झुसिलकीराझैं र भेट्नु वा टुप्पी ३-५ से.मि.को पहेँलो हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शामक-शीतल र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, कामोद्दीपक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत पीडा, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, स्त्रीरोग, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रजःवीर्यदोष, मुटुको प्वालमा अवरोध हुने, गर्भरोग दुब्लाउने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

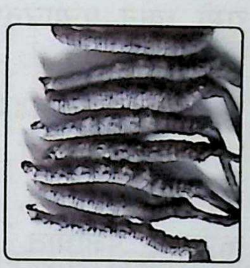
५६०४. यार्सागुम्बा सानो सुनौलो, सुनौली जीवनबुटी, स्वर्णजीवनदायिनी, Golden Vitalforce Plant, Golden Smallest Yarsagumba, *Cordyceps sinensis* (Family : Ophiocordycipitaceae)



चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो सानो खालको सुनौलो रङ को यार्सा ४०००-७००० वटा सुकेपछि एक किलो हुन्छन् । भाँच्दा भित्री दूध-सेतो र वाहिरको रङ पहेँलो हुन्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल-शामक । यो शक्ति र पुष्टिकरको रूपमा धेरै प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वाजीकर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक,

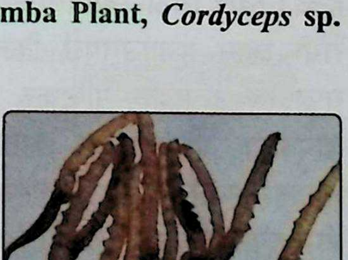
अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले बाँझोपन, अग्निमन्द, प्रदर, निम्नरक्तचाप, वीर्यको कमी, एचआइभि/एड्स, रक्तक्यान्सर, सन्तानको अभाव, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, जोर्नीवाथ, मुटुको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **भ्रम र शङ्काको निवारण : यार्सागुम्बा (यार्चागुम्बा) (हिउँदमा कीरा र बर्सात्मा वनस्पति) विद्वान् र वैज्ञानिक उखानकै भरमा यसै अर्थलाई लिएर शब्दजालमा पर्नुहुँदैन । सभ्ययुग प्रयोगात्मक समयमा सत्य निरूपण ! यो कीरा आकारको वैशाख १५ देखि साउन १५ सम्ममा उम्रने-उत्पन्न हुने च्याउवर्गमा पर्ने अमृतजन्य जीवनरस हो । साधकले कथा र उखानको सङ्केतलाई बुझेर लेख्ने-बोल्ने गर्नैपर्छ । भ्रमजालमा परेका र यथार्थवोध नभएकालाई शब्दार्थ ज्ञान गराउनैपर्छ । ऋषिमुनि-गुरुकुलमा अन्वेषकको कर्तव्यपरायणता हो । यसले जीवनीयतत्त्वरक्षा गरी प्राणशक्ति जागृत पार्छ । मात्रा : धूलो/लेदो १ ३ वटा वा ५-१० ग्राम १-२ पटक दूध र एक चम्चा महको साथमा ।**

५६०५. यार्सागुम्बा कालो, जीवनबुटी कालो, Black Yartsagumba/Yarsagumba Plant, *Cordyceps* sp.
(Family : Ophiocordycipitaceae)



चिनारी : यो ३५००-४५०० मिटरको हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । यो असार-साउनमा घाँसेमैदानमा उम्रन्छ । यो ३-५ से.मि. अग्लो वा लामो भुसिलकीराझैं र भेट्नु वा टुप्पी ३-५ से.मि.को कालो रङको हुन्छ । मसिना सहायक जरासहितको कीराजस्तो च्याउ हिउँ पग्लिसकेको ठाउँबाट खोजेर सङ्कलन गरिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल शामक र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, अपस्मार, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, धातुरोग, मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रजःवीर्यदोष, गर्भरोग, इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

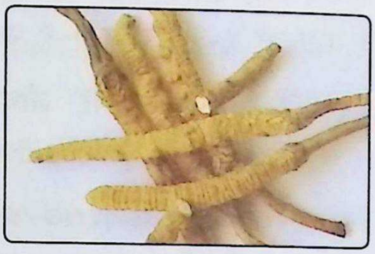
५६०६. यार्सागुम्बा तितो-ठूलो, Yartsa Gumba Tito-Big, Bitter Yarsagumba Plant, *Cordyceps* sp.
(Family : Ophiocordycipitaceae)



चिनारी : यो २०००-३५०० मिटरको हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । यो वैशाख-असारमा घाँसेमैदानमा उम्रन्छ । यो ३-५ से.मि. अग्लो भुसिलकीराझैं र भेट्नु वा टुप्पी ३-५ से.मि.को पहेँलो हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद केही तितो हल्का मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीजन्य हरेक

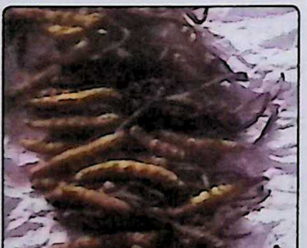
रोग-मासिकअधर्म-प्रदर-प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुस्राव, रजवीर्यदोष, कुष्ठ, मुसा निक्लने, मुटुको प्वालमा अवरोध हुने, गर्भरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो दबाइ-दारु-रक्सी बनाउनेमा प्रयोग हुन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५६०७. यार्सागुम्बा मझौला सुनौलो, यार्चागुम्बु, जीवनबुटी सुनौलो, Yartsa Gumbu (Am), Himalayan Golen King Mushroom Plant, *Cordyceps sinensis* (Family : Ophiocordycipitaceae)



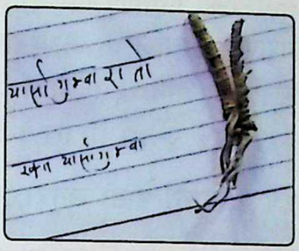
चिनारी : यो प्रायः हिमक्षेत्रमा ४०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ। च्याउजन्य यो २-३ देखि ५-७ से.मि. सम्म अग्लो, कीराझैं देखिन्छ । यो मझौला सुनौलो रङको सुकेपछि एक किलोमा लगभग २५००-४००० वटा हुन्छन्। स्वाद मिठो-स्वादिलो-रसिलो। स्वभाव उष्ण-शामक। सङ्कलन पछि सुकाउने र भण्डारणमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ अन्यथा बिग्रन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, बलवर्द्धक-पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिकारक, सन्तानदायक, रक्तक्षय, रक्तवृद्धिदायक, आयुर्वर्द्धक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले एच.आई.भी/एड्स, रजःवीर्यदोष, नपुङसकता-नामर्दीपन, ओजक्षय, सङ्ग्रहणी, गर्भपात, मुटुको कमजोरी तथा निष्कृयता, गलग्रन्थिहरूको सुक्खापन, स्मृतिनाश, बाँझोपन, कुपोषण, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी, निःसन्तान, सम्भोगक्षमताह्रास, इत्यादि सन्चो गराउँछ। ताजा १/१ वटा चपाएर अथवा लेदो/धूलो पारी अनुपान दूध र सहपान महसँग भोको पेट सर्वोत्तम भनिन्छ। **मात्रा** : २-५ ग्राम धूलो, घनसत्त्वरस ३-५ थोपा, वटी १-३ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक ।

५६०८. यार्सागुम्बा सुनौलो ठूलो, सोना यार्चागुम्बु, स्वर्णजीवनबुटी, Yartsa Gumbu (Am), Organic Himalayan Mushroom King Golden Plant, *Cordyceps sinensis* (Family : Ophiocordycipitaceae)



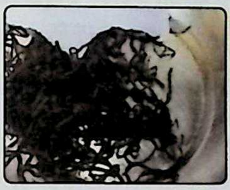
चिनारी : यो प्रायः हिमक्षेत्रमा ४०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । च्याउजन्य यो २-३ देखि ५-७ से.मि. सम्म अग्लो, कीराझैं देखिन्छ । यो ठूलो सुनौलो रङको सुकेपछि एक किलोमा लगभग २००० वटा हुन्छन् । भेटनु रातो केही कालो हुन्छ। स्वाद मिठो-स्वादिलो-रसिलो। स्वभाव उष्ण-शामक। सुकाउने र भण्डारणमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ किनकि कुहिएर खेरै जानसक्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातु उत्पादक, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिकारक, रक्तवृद्धिदायक, आयुर्वर्द्धक, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले एच.आई.भी/एड्स, रजःवीर्यदोष, नपुङसकता-नामर्दीपन, ओजक्षय, सङ्ग्रहणी, गर्भपात, मुटुको कमजोरी तथा निष्कृयता, गलग्रन्थिरोग, स्मृतिनाश, बाँझोपन, कुपोषण, रक्ताल्पता, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। ताजा १/१ वटा चपाएर अथवा लेदो/धूलो पारी अनुपान दूध र सहपान महसँग भोको पेट सर्वोत्तम भनिन्छ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम धूलो, घनसत्त्वरस ३-५ थोपा, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक ।

५६०९. यार्सा रातो साने, जीवनबुटी रातो, Red Yartsa Gumba Plant, Red King Himalayan Mushroom



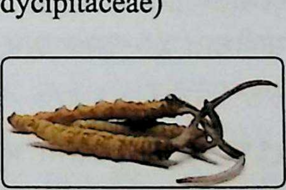
चिनारी : यो २५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-३ से.मि. देखि ५-७ से.मि. लामो वा अग्लो, रातो रङको, भेटनु हुन्छ । यो जेठदेखि श्रावणभर मिल्छ । यो लगभग ३५००-४५०० वटा एक किलोमा अट्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलवर्द्धक, पुष्टिकर, आरोग्यदायक, रक्तवर्द्धक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, प्राणशक्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रगतको कमी, निःसन्तान, टाउको दुख्ने, रक्तविकार, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, एच.आई.भि/एड्स बाँझपन, नपुंसकता, रजः र वीर्यको कमी वा अभाव, यौनक्षमतामा कमी, गर्भपात, क्षयरोग धातुस्राव, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक दूध र एक चम्चा महको साथमा ।

५६१०. यार्सागुम्बा टुपी, स्वर्णजीवन ब्रह्मशिखा, Yartsgumbu (Am), Bramashikha Organic Plant, *Ophiocordyceps sinensis* (Family : Ophiocordycipitaceae)



चिनारी : यो प्रायः हिमक्षेत्रमा ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ। यो च्याउजन्य यो २-३ देखि ५-७ से.मि. सम्म अग्लो, कीराझैं देखिने यार्साको टुपी कालो वा फुस्रो हुन्छ। यो सुकेपछि त्यान्द्रो भेटनु रातो केही कालो हुन्छ। यार्सा टिप्दाखेरि काटेर राख्ने प्रचलन छ। स्वाद मीठो-स्वादिलो-रसिलो । स्वभाव उष्ण-शामक । सुकाउने र भण्डारणमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ किनकि कुहिएर खेरै जानसक्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, गर्भस्थापक, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिकारक, आयुर्वर्द्धक, त्रिदोषशामक, वातहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर, जीवनदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, एच.आई.भी/एड्स, असाध्यरोग, रजःवीर्यदोष, नपुङसकता-नामर्दीपन, ओजक्षय, बाँझोपन, गर्भपात, मुटुको कमजोरी तथा निष्कृयता, गलग्रन्थिरोग, स्मृतिनाश, कुपोषण, रक्ताल्पता, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। ताजा १/१ वटा चपाएर अथवा लेदो/धूलो पारी अनुपान दूध र सहपान महसँग भोको पेट सर्वोत्तम भनिन्छ। **मात्रा** : ३ ग्राम धूलो, घनसत्त्वरस ३-५ थोपा, वटी १ वटा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक ।

५६११. यार्सागुम्बा मझौलो, यार्चागुम्बु, जीवनबुटी मध्ययम सुनौलो, Yartsa Gumbu (Am), King Himalayan Mushroom Plant, *Cordyceps sinensis* (Family : Ophiocordycipitaceae)



चिनारी : यो प्रायः हिमक्षेत्रमा ४000-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो प्रकारको धेरै मिल्छ । च्याउजन्य यो २-३ देखि ५-७ से.मि. सम्म लामो वा अग्लो, कीराझैं देखिन्छ । यो ठूलो सुनौलो-पहेंलो रङको सुकेपछि एक किलोमा लगभग ३०००-४००० वटा हुन्छन् । भेटनु रातो सुकेपछि केही कालो हुन्छ । स्वाद मीठो-स्वादिलो-रसिलो । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक । यार्सागुम्बालाई सुकाउने र भण्डारणमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुउत्पादक, वाजीकर, हृदयहितकारी, बलकारक, गर्भस्थापक, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिकारक, रक्तवृद्धिदायक, आयुर्वर्द्धक, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, सन्तानदायक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले सप्तधातु नबनेर शारीरिक क्षय, राजयक्ष्मा, हृदयाघात, हृदयरोग, एच.आई.भी/एड्स, रजःवीर्यदोष, नपुङसकता-नामर्दीपन,

ओजक्षय, सङ्ग्रहणी, गर्भपात, मुटुको कमजोरी तथा निष्कृयता, गलग्रन्थिहरूरोग, स्मृतिनाश, बाँझोपन, कुपोषण, रक्ताल्पता, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी, निःसन्तान, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। ताजा १/१ वटा चपाएर अथवा लेदो/धूलो पारी अनुपान दूध र सहपान महसँग भोको पेट खाने, सर्वोत्तम भनिन्छ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम धूलो, घनसत्त्वरस ३-५ थोपा, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक।

५६१२. यार्सा रातो लुतुरो, जीवनबुटी रातो, Red Gumba Plant, Red King Himalayan Mushroom

चिनारी : यो २५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ। यो सुकेपछि धागोझैं तिखुरी हुन्छ। यो आधा-एक से.मि. लामो वा अग्लो, रातो रङको भेटनु हुन्छ। यो जेठदेखि श्रावणभर मिल्छ। यो लगभग ५०००-८००० वटा एक किलोमा अट्छन्। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलवर्द्धक, पुष्टिकर, आरोग्यदायक, रक्तवर्द्धक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, प्राणशक्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रगतको कमी, निःसन्तान, टाउको दुख्ने, रक्तविकार, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, एच.आई.भि/एड्स बाँझपन, नपुंसकता, रजः र वीर्यको कमी वा अभाव, यौनक्षमतामा कमी, गर्भपात, क्षयरोग धातुस्राव, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, स्वरससुई २-१० मि.लि.३-५ पटक दूध र एक चम्चा महको साथमा।

५६१३. याँङाधान, झिनियकधान, Yanga Rice

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो घैयासमान धान हो। यो तराईतिरको जेठ-असारमा धान छरेर भदौ-असोजमा पाक्छ। यो आडिलो, पाचक र धेरै मिठो चामलमा गणना गरिन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, पात भालाकार, फूल सेतो, धान रातो, फल धानभित्र रातो चामल मसिनु हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्य सुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठागिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, मुखपाक, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, जीर्ण कलेजोरोग-ज्वर, कमलपित्त, कब्जियत, गर्मीरोग, रक्ताल्पता, पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मिर्गौला सुकेको, पिसाब नखुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको नाथ्रो टुँडोले आन्द्राको विजातीयद्रव्य निकाल्छ। **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, मोहीभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., नलरस/काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

५६१४. युवती सुनगाभा झुसे, नाच्ने सुनाखरी सुनौली, Golden Oncidium Orchid, Dancing Girl Orchid Plant, *Pachystachys coccinea* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने शोभनीय फूल हो। यो ३-५ फिट अग्लो, भालाकारपात चुच्चो, सुनौलो फूल केटी नाचेझैं लम्बेतान, पुष्प परिपक्वपछि भित्र तेलीयवीज चेप्टो हुन्छ। यसको स्वाद मीठो, केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग**: सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, रक्तचापमा लाभदायक, रक्तरोगहर, यकृतपुष्टिकर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वातहर, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले

पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, मधुमेह, रक्तचाप, मोटोपन, कलेजो रोग, रक्तरोग, कलेजोरोग, पेट पोल्ने, उदरशूल, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सुक्खा दम-खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५६१५. युक्तिबुटी, युमोदेउजिन, Yumo Deujin(Am), Himalayan Spurless Columbine Plant, *Paraquilegia microphylla* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २७००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो चट्टानको खोचमा मिल्छ। यो १५-३० से.मि.अग्लो र भ्याङिन्छ, संयुक्त खन्डित पात, पात छिप्पिने बेलामा डाँठबाट चोप निस्कन्छ, फूल सेतो केशर पहेँलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो-तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातहर, पित्तनाशक, मेदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोगहर, ज्वरनिवाक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगण्ड, सुजाक, कुष्ठ, दुबी, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, आउँ-पखाला, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, रक्तस्राव, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, अर्श, टन्सिल, हैजा, अर्बुद, पोलेको घाउ, मोटोपन, स्त्रीरोग, मासिकअधर्म, गर्भाशयको फोहोर-विकार, प्रदर, यौनरोग, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, जरा वा पत्रस्वरससुई ३-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५६१६. युका, Spineless Yucca Plant, Cassava Plant, *Yucca gigantea* (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। विनारोशनी पानीमा बाँच्ने बिजुलीको प्रकाश भएमा पुग्ने सर्वत्र खेती हुन्छ। ५-६ महिनासम्म पानीमा डुबाएर आधाफिट मुट्ठीभरको गोलाइलाई गमलामा रोपिन्छ। सौन्दर्य बढाउने रूखका रूपमा प्रयोग हुन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरा, सदा हराभरा रहने, पात भालाकार, फूल सेतो, गोलो फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो हल्का मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार-छारे, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, छालाका रोग, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त-समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल १ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, स्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

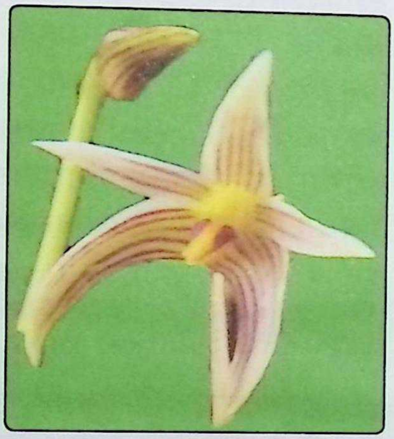
५६१७. योगी सुनाखरी, बैजनीसुनगाभा, Purple Lip Spur Orchid Plant, *Ascocentrum ampullaceum* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-२७०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १०-३० से.मि. अग्लो,

१०-२० से.मि. लम्बेतान भालाकार पात, फूल थुङ्गामा बैजनी वा रातो-गुलाबी आकर्षक वैशाखतिर फुल्छ, जरा सेता रङका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : समस्तभाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, अतिश्रमहर, बलकारक, पीडाहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भाशय-बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, कफग्रस्त दम, खोकी, हाडको रोग, गृध्रसी, सुजाक, नसारोग, गर्भाशयशोथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, जलोदर, यक्ष्मा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो १-३ ग्राम, फूल अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

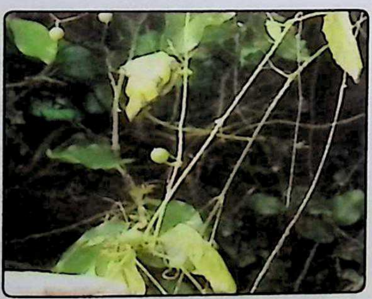
५६१८. योगिनी सुनगाभा, बैजनी सुनाखरी, Purple Lip Spur Orchid, *Bulbophyllum affine*

(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-२५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ३-७ से.मि. लामो, ७-२० से.मि. लम्बेतान भालाकार पात, फूल थुङ्गामा बैजनी वा सेतोमा रातो धर्का, आकर्षक जेठ-वैशाखतिर फुल्छ, २-३ से.मि. जरा-उपजरा लहरे सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : समस्तभाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, अतिश्रमहर, बलकारक, पीडाहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भाशय-बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मेह, अल्सर, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, कफग्रस्त दम, खोकी, हाडको रोग, गृध्रसी, सुजाक, नसारोग, गर्भाशयशोथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, जलोदर, यक्ष्मा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो १-३ ग्राम, फूल अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५६१९. योनिबीजलता सरस्वतीबीउ, Yoni Biz-Yoni Lata, Vagina Seed Creeper, Womb Vine Plant



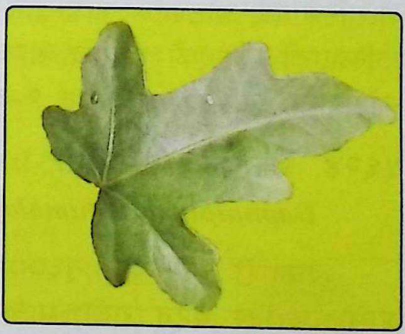
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट लामो भ्याङिन्छ, हर आँख्लामा एक चेप्टो पात, पात छिप्पिने बेलामा डाँठबाट चोप निस्कन्छ, फूल गाढा पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलमा १०-१२ योनि आकारका रातो तेलीयबीजहरू हुन्छन्। काँचो फल केही कोक्याउँछ, बीज सुकेपछि मिठो केही टर्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो गर्भधारक, वातहर, पित्तनाशक, मेदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्वुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोगहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले भेदक वीर्यको अभाव-रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विविरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगण्ड, सुजाक, कुष्ठ, दुबी, कमलपित्त, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, टन्सिल, अर्बुद, स्त्रीरोग, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिल,

कुपोषण, प्रदर, यौनरोग, सुजाक, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बीजले गर्भ रहन्छ, गर्भाशयलाई शक्ति दिन्छ, पर्याप्त वीर्य बनाउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरा वा पत्रस्वरससुई ३-१० र तेल २० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज २-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५६२०. योगीफूल, जोगीपादशाह, फेनकमल गेरुवा, **Yogi Flower, Snow lotus Plant,** ***Saussurea sacra*** (Family : Asteraceae)

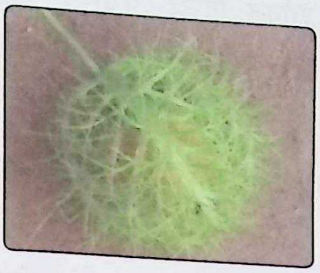
चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो असार-असोजमा मिल्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात लामो दन्तुर किनारा काटिएको, थुङ्गामा गेरु फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीय बीजहरू, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुस/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तवीर्यस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, रक्तविकार, टन्सिल, उदरशूल, जोर्नीवाथ सर्वाङ्गवात, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, अर्श, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, मानसिक रोग, मस्तक अर्बुद, गिदीरोग, मुटुको अव्यवस्थित चाल, कम्पवात, पक्षाघात, क्षय, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, बीज १-२ ग्राम, चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, पुष्पस्वरससुई ५-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, साग २०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

५६२१. योगीपत्रक, दुधालीलता, दूधे काठेलहरो, **Nepal Ivyclimber Plant,** ***Hedera nepalensis*** (Family : Araliaceae)



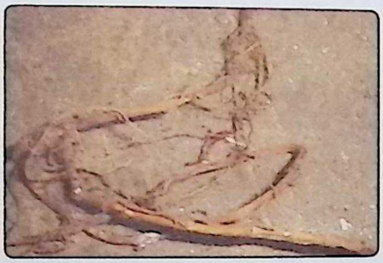
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट लामो फैलिने लहरो, दूधे, पात पञ्जाकार टाटेपाटे सेतो, हरियो-पहेँलो फुल्छ, फलमा ३-५ बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव, हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, विषघ्न, चर्मरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, रगत बगेको, दाग परेको, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गानो, गाँठागिर्खा, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तविकार, कब्जियत, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, क्षय, दम, खोकी, मुटु र मिर्गौला सुक्खाराम, पक्षाघात, सर्वाङ्वात, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससुई ५-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५६२२. योगजालीलहरो, ब्रह्मलता, ब्रह्मलहरो, Yogjali Lata, Yog Plant



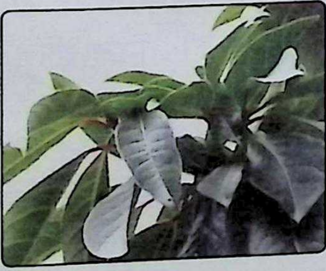
चिनारी : यो विशाल झ्याङिने मसिना झुसे लहरो, पात ३ भागमा विभक्त, फूल सेतोमा कलेजी केशर, झुसे जालीले छोपिएको भित्रफल गोलाकार भित्रसेतो तेलीयबीज १०-१२ हुन्छन्। यो फल हरियो पाकेपछि पहेँलो हुन्छ। यो दुधालु घाँस हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, पुष्टिकर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, पित्तहर, अर्बुदनाशक, स्त्रीरोगहर, कामोद्दीपक, पाचक, मूत्रल मानिन्छ। स्वाद मीठो, स्वभाव शीतल। **औषधीय उपयोग** : यसको फलले मुटुलाई हितगर्छ, रक्तचाप र रक्तपित्तरोगमा लाभ पुर्‍याउँछ, रगत बढाउँछ, मिर्गौला सुक्खा र मुटुको कडापनलाई राम्रो पार्छ, भोक जगाउँछ, खाना पचाउँछ, हैजा तत्काल फाइदा गर्छ, धातुरोग र प्रदरमा लाभ दिन्छ, पेटको गानोगोलामा छिटो हित पुर्‍याउँछ। यसको पञ्चाङ्गले रक्तशोधन गर्ने, मासिकअधर्ममा फाइदा दिने, पेट पोल्ने र दुख्नेमा शीतलता दिने, मलमूत्र सफा पार्ने इत्यादिमा अचुक उपचार गरी तुरुन्तै लाभ पुर्‍याउँछ। **मात्रा** : फल २०-३० ग्राम वा ५-१० वटा, बीज ५-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., १ पात ३-५ पटक।

५६२३. रथलता, शिवरथ, Ratha Vine, Red Blood Plant



चिनारी : यो २५००-४००० मिटरको चिस्यान कालो माटामा पाइन्छ। यो १-३ फिट लामो लहरो, गोलाकार र बाक्लोपात, फूल सेतो-निलो, जरा हल्का रातो लाम्चा हुन्छन्, तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद केही मिठो र केही टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। यो तान्त्रीक बुटीले सम्मोहन-वशीकरण गराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कामोत्तेजक, वेदनाशामक-दर्दनाशक, रक्तअर्बुदहर, अस्थिसन्धानक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, वाजीकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मेरुदण्ड दुख्ने, कुपोषण, शारीरिक दर्द, चोटपटक, हाड-ढाड दुख्ने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, रगत क्यान्सर, रक्ताल्पता, हाड फुट्ने-चिरिने, ठोक्किएको-मर्किएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-२ ग्राम धूलो/लेदो, बीज १-३ ग्राम, १ माना काँढापानी, २०-३० ग्राम, अर्क २-३ पटक दूध र महसँग।

५६२४. रक्तचन्दन नेपाली, लालचानन, रातोचन्दनहिमाली, Red Sandal Nepali–Himali, *Daphniphyllum himalayense* (Family : Daphniphyllaceae)



चिनारी : यो प्रायः १६००-३२०० मिटरमा पाइन्छ। यो ४०-८० फिट अग्लो, पातको भेट्नु रातो, पात फराकिलो लामो भित्री बोक्रा राता, काण्ड कठिन तथा दृढ काष्ठसार, फूल श्वेत-पीत गुच्छामा, फल हरियो-रातो हुँदै कालो फलभित्र तेलीय दाना हुन्छ। स्वाद टर्रो-मिठो केही खल्लो र स्वभाव शीतल-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काष्ठसार, बोक्रा, चोप, मदपानी, फूल, फल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो समस्त रक्तविकारनाशक, अर्बुदहर, चर्मरोगमा उपयोगी, त्रिदोषनाशक-शामक, आयुर्वर्द्धक, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, वातहर, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, रक्तचाप, रक्तपित्त, वातरक्त, सङ्ग्रहणी, सबै प्रदर, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, रक्तस्राव, अधिकरजःस्राव, रक्तार्श, गिर्खा-गाँठा, वादीअर्श, रक्तक्यान्सर (रक्तअर्बुद), शिरःशूल, आउँ-अतिसार, एच.आइ.भि/एड्स, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, हात-पैतला झमझमाउने, पेट पोल्ने, दिमागी गर्मी,

स्मृतिनाश, गिदीमा पानी भरिने, दाद, दुबी, कुष्ठ, सर्वज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तरोग इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मदपानी ५-१० ग्राम, चोप १-२ ग्राम, बोक्रा वा काष्ठसार धूलो/लेदो ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १/१ गिलास, सर्वाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काष्ठसार खोटो १-२ ग्राम, टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

५६२५. रत्तीगेडी, रक्तगुञ्जा, लालरत्ती, टिटिहिया, घुघुची, चिरमिटी, Crab's Eye Plant, *Abrus precatorius*
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो लता ११०० मिटर उचाइसम्मका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षादमा हरियो-भरियो पात अमिलीको समान २-३ अङ्गुल लामो १५-२० जोडा पत्रक आयाताकार, साउनतिर गुलाबी/भन्टा रङमा फुल्ने, बालामा फल लागेर मंसिरमा एक-डेढ अङ्गुल लामो चुच्चो भित्र तेलीयबीज चम्किलो सिन्दुर रङ र सानो कालो दाग ३-६ अण्डाकार, जड टेढोमेढो हुन्छ । यसको जरा गुलियो मीठो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, डाँठ र पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कामोद्दीपक, विषनिवारक, पित्तनाशक, श्वरशोधक, सुक्खा दम-खोकीमा लाभदायक, पुष्टिकर, उत्तेजक, अर्बुदहर, शोथघ्न, सौन्दर्यवर्द्धक, चर्मरोगनाशक, कुष्ठहर, विरेचक, वमनकारक मानिन्छ । रासायनिक विश्लेषण अनुसार जेठीमधुमा पाइने तत्त्व यसको जरामा ग्लिसिराइसिन १५ प्रतिशत र अम्लन्याल ८ प्रतिशत हुन्छ । यसको पातमा १० प्रतिशत अब्रिनतत्त्व रहन्छ । यो विषैलातत्त्व पानीमा पकाएपछि उड्छ । यसको बीजमा अब्रुसिक एसिड, प्रभूजिन र बोक्रामा रक्तरञ्जकद्रव्य हुन्छ । उपदंश, खालित्य (कपाल खुइलिने), गृध्रसी (साइटीका), अङ्गघात, पक्षाघात आदि वातविकारमा बीज पिसेर लेप अथवा पकाएको खोटो लगाउँदा सन्चो गर्छ । समस्त चर्मरोग-दुबीमा समेत भृङ्गराज र चित्रक मिसाएर यसको बीज कल्क लगाउँदा तत्काल लाभ पुऱ्याउँछ । सुजाकलगायत भिरिङ्गी-फिरिङ्गी-योनिरोगमा फाइदा गर्छ । वेदनायुक्त सुन्निएको स्थानमा पात र बीज पकाएको लेदोले सन्चो गर्छ । यसको गेडा चूर्ण खतरा कब्जियतमा १-२ रत्तीले पखाला चलाउँछ । बेचैनी बढेमा लुँडेरस मिश्रिरस पिउने, दूध पिएपछि पेटमा शान्ति आउँछ । वीर्यविकार, श्वास-प्रश्वास समस्या र मूत्ररोगमा जरा दूधमा पकाएर उपयोग गरिन्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक । यसको बीज १-२ रत्ती, भस्म १ ग्राम, हल्का लेपन २-३ पटक ।

५६२६. रक्तचन्दन केही रातो, लालचानन, लालचन्दन हिमाली, Red Sandal Nepali–Himali Tree, *Daphniphyllum himalayense* (Family : Daphniphyllaceae)

चिनारी : यो प्रायः १६००-३२०० मिटरमा पाइन्छ । यो ४०-१०० फिट अग्लो, काष्ठसार केही रातो, पातको भेट्नु हल्का रातो, पात फराकिलो लामो, काण्ड कठिन तथा दृढ काष्ठसार, फूल श्वेत-पीत गुच्छामा, हरियो-रातो हुदै कालो फलभित्र तेलीय दाना हुन्छ । स्वाद टर्रो-मिठो केही खल्लो र स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** काष्ठसार, बोक्रा, चोप, मदपानी, फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, समस्त रक्तविकारनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, चर्मरोगमा उपयोगी, त्रिदोषनाशक-शामक, आयुर्वर्द्धक, व्रणरोपक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, अर्बुद, रक्तदोष, रक्तचाप, रक्तपित्त, वातरक्त, सङ्ग्रहणी, समस्त प्रदर, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, रक्तस्राव, अधिकरजःस्राव, रगत आउने अर्श, गिर्खा-गाँठा, वादीअर्श, रक्तक्यान्सर (रक्तअर्बुद), शिरःशूल, आउँ-अतिसार, एच.आइ.भि/एड्स, यौनरोग-भिरिङ्गी-

फिरिङ्गी, हात-पैतला झमझमाउने, पेट पोल्ने, दिमागी गर्मी, स्मृतिनाश, गिदीमा पानी भरिने, दाद, दुबी, कुष्ठ, सर्वज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मदपानी ५-१० ग्राम, चोप १-२ ग्राम, बोक्रा वा काष्ठसार धूलो/लेदो ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १/१ गिलास, सर्वाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काष्ठसार खोटो १-२ ग्राम, टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

५६२७. रथ, शिवरथ, एकपत्ते, **Rath Dev Plant, Red Blood Ratha Plant**

चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरको चिस्यान कालो माटामा पाइन्छ । यो ५-७ अङ्गुल अग्लो, एक गोलाकार पात ३-५ अङ्गुल ब्यास भएको गाढा हरियो, जरा धेरै रातो हुन्छ, तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद केही मिठो र केही टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा । यो तान्त्रीक बुटीले सम्मोहन-बशीकरण गराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वेदनाशामक-दर्दनाशक, रक्तअर्बुदहर, अस्थिसन्धानक, रक्तवर्द्धक, हाडरोगमा उपयोगी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले चोटपटक, हाड-ढाड दर्द, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, रगत क्यान्सर, रक्ताल्पता, हाड फुट्ने-चिरिने, ठोक्किएको-मर्किएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ ग्राम धूलो/लेदो, बीज १-३ ग्राम, १ माना काँढापानी, २०-३० ग्राम, अर्क २-३ पटक दूध र महसँग ।

५६२८. रत्तिगेडी सेतो, श्वेतगुन्जा, वनजेठीमधु, **Wild Liquorice Plant, *Abrus sp.*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो लहरो १८०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ । यसको पात अमिलीसमान २-३ अङ्गुल रातो लामो-आयाताकार, सेतो फुल्ने, सेतो तेलीयबीज मंसिर-पुषमा रौँदार फल पाक्छ, बेलो सुक्छ र गेडा भुइँमा झर्छ, जरा-गानो सेतो हुन्छ । **यसको बीज शुद्ध गर्ने तरिका :** अर्क/काँजी अथवा त्रिफलामा १ घण्टा स्वेदन गरी १ घण्टा गाईदूधमा पकाएर घाममा सुकाउँदा शुद्ध हुन्छ । स्वाद जरा, पात, डाँठ मिठो र बीज तितो-परपराउने र स्वभाव बीज उत्तेजक र अन्यभाग शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यसको जड, डाँठ र पात बलकारक, रजवीर्यजनक, विषनाशक, सौन्दर्यवर्द्धक, पुष्टिकर, कामोद्दीपक, रुचिकारक, श्वरसुधारक, पित्तकफनाशक मानिन्छ । यो पारद बन्धनकारी, वशीकरण गर्ने तान्त्रिक, केशरक्षक गनिन्छ । यसको बीज वमनकारक, चर्मरोगनाशक, शिरमण्डलमा विकारहर, बन्ध्याकारक, तेज विरेचक, विषैला मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको बीज पिसेर लेपन लगाउँदा चर्मरोग, पक्षाघात, सुन्निएको, कपाल खुइलिने र झर्ने, जोर्नीवाथ, गृध्रसीवात, सेतो दुबी, पित्तरोग सन्चो गराउँछ । यसको पातले सुजाक, प्रदर, कष्टदायक मासिकधर्म, चर्मरोग, कफ, पेटको शूलमा अति छिटो लाभ पुऱ्याउँछ । कहिल्यै ठीक नहुने पुरानो घाउमा पात, बीज र जरा पकाएर लेदो लगाउँदा सन्चो पार्छ । यसको टुक्रा चुस्दा सुक्खा खोकी, दम, अम्लपित्त, कमलपित्त, ऱ्यालरस नआउने, सुक्खारोग, श्वरभङ्गमा अचुक लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा :** बीज १-२ ग्राम, भस्म १-२ रत्ती, चूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

५६२९. रक्तमूल, रक्तमूलबुटी, **Raktamul Plant**

चिनारी : यो २०००-३५००० मिटरमा प्रशस्त पाइन्छ । यो गोलो पात, रातो फुल्ने, जरा रातो, भुइँमा धेरै झ्याङ लाग्छ, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग :** जरा । यसको स्वाद परपराउने हल्का तितो थोरै टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफहर, रक्तशोधक,

रक्तदोषहर, ऋतुस्राव नियामक, अर्शोघ्न, विषघ्न, अर्बुदहर, सङ्ग्रहणीमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, पित्तज्वर, रुघा खोकी, कफग्रस्त दम, अर्श, गाँठा गिर्खा, सङ्गहणी, पेटको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, खोटो २-३ ग्राम, वटी/क्याप्सुल २-३ वटा २-३ पटक ।

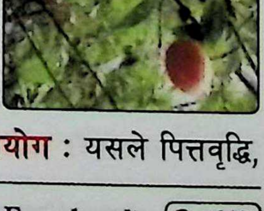
५६३०. रसगन्धा, बरद्वनी, गर्लास्, वनेलुअसगन्ध, Rasgandha Poustik Plant, Jungali Tonic Plant

चिनारी : यो १००० मिटरसम्मका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सालको वनमा अथवा विशालवृक्षहरूको मुनि वा चिस्यानमा यो १-२ फिट अग्लो, पात ३-५ अङ्गुल लाम्चो केही भुस र उल्टोतर्फ थोरै सेतो, कुरिलोभैँ जरा सेता, कामलो फुस्रो सेतो फूल, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल-शामक। **प्रयोज्य अङ्ग :** जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, रजःवीर्यजनक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, प्राणशक्तिवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, रक्तविकारहर, वेदनाशामक, गर्भस्थापक, सप्तधातुरक्षक, विषघ्न, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको जराले मिर्गौला सुक्खा, कटिवात, मूत्रकष्ट, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्ताल्पता, गर्मी-पित्तज्वर, धातुरोग, पेट पोल्ने-अल्सर, मासिकअधर्म, प्रदर, जोर्नीवाथ, आमवात, पित्तवृद्धि, कुपोषण, पत्थरी, रजःवीर्यविकार, पक्षाघात, हाड-ढाडको रोग, विषप्रभाव, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्ररोग इत्यादिमा अचुक काम गरी सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससुई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

५६३१. रसगन्धा पीत, पिलाबरद्वनी, गर्लास्, पीतवनेलुअसगन्ध, Rasgandha Poustik Plant, Tonic Yellow Root-Jungali Horse Smell Plant

चिनारी : यो १००० मिटरसम्मका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सालको वनमा अथवा विशालवृक्षहरूको मुनि वा चिस्यानमा यो १-३ फिट अग्लो, पात ३-५ अङ्गुल लाम्चो केही भुस र उल्टोतर्फ थोरै सेतो, कुरिलोभैँ जरा पहेँला, कामलो फुस्रो सेतो फूल, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यजनक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, प्राणशक्तिवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, रक्तविकारहर, वेदनाशामक, गर्भस्थापक, सप्तधातुरक्षक, विषघ्न, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको जराले मिर्गौला सुक्खा, मूत्रकष्ट, अम्लपित्त, कमलपित्त, गर्मी-पित्तज्वर, धातुरोग, पेट पोल्ने-अल्सर, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, जोर्नीवाथ, आमवात, पित्तवृद्धि, कुपोषण, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, पक्षाघात, हाड-ढाडको रोग, विषप्रभाव, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्ररोग इत्यादिमा अचुक काम गरी सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससुई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

५६३२. रसाल, कोवा, Sap Tree, Cowa Plant, *Garcinia cowa* (Family : Clusiaceae)

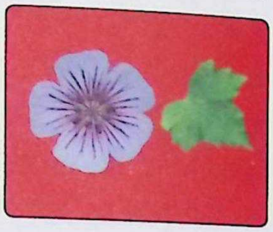


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-६० फिट अग्लो रूख, सेतो-रातो-गुलाबी वा पहेँलो फुल्ने, ३-७ अङ्गुल लामो र १-३ अङ्गुल चौडा पात, थेप्चो फल पहेँला फलभित्र गुदी र ४-८ तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद अमीलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, फल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, हृदयहितकारी, रक्तरोगहर, तनावहर, व्रणरोपक, नेत्रशक्तिप्रदायक, अर्बुदहर, मृदुरेचक, उदररोगहर, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि,

मूत्ररोग, हृदयरोग, मानसिक तनाव, घाउ-खटिरा, अर्श, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, उदरशूल, अपच, अरुचि, मन्दाग्नि, रक्तपित्त, कामला, रक्तरोग, रक्तदोष, उच्चरक्तचाप, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-५ वटा, फलस्वरस सुई ३-१० मि.लि., फल टुक्रा १-३ वटा ३-५ पटक।

५६३३. रतनजोत निलो-सेतो, रातीजडी चौंरी, राक्लामूल, लालजडी, Lilac Cranesbill Plant, *Geranium wallichianum* (Family : Geraniaceae)

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो रौंयुक्त वनस्पति हो। यो निलो-सेतो फुल्ने, जरा मोटो रातो, पात पन्जाकार विभक्त, बाक्ला हाँगाहरू हुन्छन्। स्वाद स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबैभाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तसङ्ग्राहक, रञ्जक, चर्मरोगहर, रक्तदोषहर, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक, यौनरोगहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दाद, दुबी, लुत्तो जनैखटिरा, कुष्ठरोग, रक्तदोष, रगत बग्ने, यौनरोग, रक्तपित्त, अम्लपित्त, प्रदर, मासिकअधर्म, पित्तवृद्धि, हैजा, रक्तरोग, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ कचौरा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

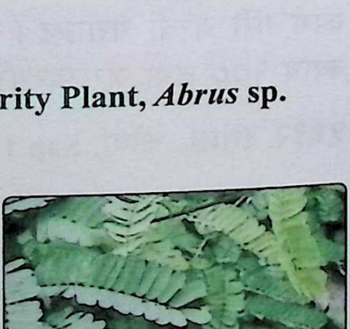


५६३४. रत्ती कालो, कृष्णउच्चटा, कृष्णगुञ्जा, कालाचिरमिट, कालीगुञ्जा, Black Jequirity, Black Ratti, *Abrus* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो दुर्लभ लता सेतो र रातो भन्दा ठूलो लहरो, ध्वाँसे-कालो डाँठ, दुवैतिर गएका पात १०-२० जोडी संयुक्त १-३ अङ्गुल लामो, फूल शरद ऋतुमा कालो वर्णको गुच्छामा फुन्छ, फल कोसाभित्र कालो तेलीयबीजहरू अरूभन्दा ठूला हुन्छन्। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। शीतकालमा लहरो सुक्छ र फल ३-५ महिना रहिरहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, डाँठ, बीज, फूल र जरा। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ, पात र डाँठ मीठो-टर्रो र परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, कृमिघ्न, कुष्ठघ्न, व्रणसुधारक, अर्बुदहर, वेदनानाशक, मदकारक, शोथघ्न, वातहर, केश-कपाल उत्पादक, गलगण्डहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, पेटका क्रिमी, कुष्ठ, दाद, दुबी, लुत्तो, जनैखटिरा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, इन्द्रलुप्त-कपालझर्ने, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, जलोदर, राजयक्ष्मा, अनिद्रा, आउँ-पखाला, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म/खोटो १-३ ग्राम, लेदो चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, बीजवटी १-२ वटा, बीजतेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., डाँठको टुक्रा १-२ वटा, लेपन गर्ने-मासिल गर्ने, टाउकोमा लगाउने ३-५ पटक।

५६३५. रत्ती सुनौलो, स्वर्णगुञ्जा, सोनाटिटिहिया, पीतगुञ्जा, Golden Jequirity Plant, *Abrus* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लहरो, शीतकाल फल पाकेपछि लता सुक्छ र अर्को वर्षको आरम्भमा पुनः उम्रन्छ र चारैतिर लहरो फैलिन्छ, हाँगा टेडोमेडो पहेँलो वर्णको, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, फूल पहेँलो फुल्ने, फल कोसाभित्र पहेँला तेलीय बीजहरू कलेजी दागजस्तो आँखा भएका हुन्छन्। जरामा सानो गानो हुन्छ। यो ३-५ महिना सुकेको लहरोको कोसामा बीजहरू रहन्छन्। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मीठो केही टर्रो हल्का



परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफघ्न, वातव्याधिहर, वाजीकर, वेदनानाशक, रजःवीर्यवर्द्धक, गर्भनिरोधक, केश्यकारक, मादक, त्रिदोषहर, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, व्रणसुधारक, अर्बुदहर, गलगण्डहर, विषघ्न, बलकारक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले केश झर्ने-फुल्ने-खुइलिने, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, क्षयरोग, रजःवीर्यदोष, मानसिक रोग, रक्तदोष, कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गाँड, विषप्रभाव, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, बीज १-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास ३-५ पटक ।

५६३६. रजनीगन्धा सेतो, श्वेतसुगन्धा, गुलचेरी, गुलशब्बो, Rajanigandha Flower Plant, *Polianthes tuberosa*
(Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, सेतो-सेताम्य फुल्ने, तेलीयबीजहरू, पात लाम्चो ६-१२ अङ्गुल लाम्चो बेलनाकार आधा अङ्गुल चौडा, प्याजसमान जरामा रातो कन्द रसदार, बोटको बीचमा एक नालिका निस्कन्छ, रातमा फुल्छ र महक दिन्छ । यो फूल अँधेरीरातमा चम्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, गानो र पात । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कषाय-कटु केही तितो र परपरउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वामक, मूत्रल, वातव्याधिहर, शोथघ्न, दर्दहर, केशरक्षक, मस्तिष्क पुष्टिकर, रक्तशोधक, पत्रगर्भपातक, कफनिस्सारक, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टन्सिल, गलगण्ड, रसग्रन्थिको सुक्खापन, मूढगर्भ तथा मृतगर्भ भएमा, कष्टाआर्तव, मूत्रकृच्छ्र, मूत्ररोग, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, क्षयरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५६३७. रहरी बहुवर्षीय, अरहर, आढकी बहुवर्षीय, Many Years Fruiting and Flowring Plant, Pigeon Pea Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, काण्ड मोटो, दृढ बोट, कोसाभित्र चेप्टा अन्य जातिभन्दा साना तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो सदा फुलिरहन्छ र फलिरहन्छ । यो ५ वर्षसम्म सदा हराभरा रहन्छ । स्वाद टर्रो, केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक, बलकारक, अग्न्युद्दीपक, चर्मरोगहर, फूल रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, निद्राकारक, वातपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अतिश्रमको पीडा, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, रजःवीर्यदोष, अङ्गशोथ, अनिद्रा, तनाव, कटिवात, नसारोग, दम, खोकी, कफवृद्धि, पातले चर्मरोग, फूलले रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दाल/काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, वटी २-३ वटा, काँचो कोसा र बीज साग-तरकारी/उसिनेको/भुटेको/सातु २०-५० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

५६३८. रहरीसेतो सफेद अरहर, श्वेतआढकी, White Pigeon Pea Plant, *Cajanus* sp. *(Family : fabaceae)*

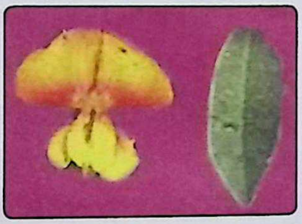
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, पुष्प फल २-३ अङ्गुल लाम्चो कोसाभित्र गोलाकार सेता तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर,

पात चर्मरोगहर, कृमिमारक, रक्तशोधक, बलकारक, पुष्टिकर, अतिश्रमहर, रजःवीर्यसुधारक, कण्ठशुद्धिकर, दर्दहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अतिश्रमको पीडा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दम, खोकी, क्षयरोग, रजःवीर्यदोष, कटिवात, हाडको रोग, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँचो कोसा र गेडाको साग-सब्जी-तरकारी २०-३० ग्राम, भुटेको/उसिनेको/सातु २०-५० ग्राम, वटी १-५ वटा, फल ५-१० वटा, गेडा १०-५० वटा ३-५ पटक ।

५६३९. रहरी कालो, कृष्णआढकी, श्यामाबीज अढहर, **Black Pigeon Pea Plant, *Cajanus* sp.** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, पात संयुक्त डालीमा दुवैतिर गएका, कालो-निलो फुल्ने, फल कोसामा भित्र तेलीयगेडाहरू हुन्छन् । यो बहुवर्षीय/एक वर्षीय चिस्यान भूमि-मलजलको आधारमा हुने गर्छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, बलकारक, आयुर्वर्द्धक, अग्निवर्द्धक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, कण्ठशुद्धिकर, अतिश्रमहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, श्वासरोग, पिनास, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, कम्पवात, नसारोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव, राजयक्ष्मा, जलोदर, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** कलिलो कोसा-गेडा ३०-१०० ग्राम, उसिनेको/बफाएको/तरकारी/दाल २०-५० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., काँढापानी/रस/खोले १ माना, वटी ३-५ वटा, सातु १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

५६४०. रहरी रातो, रक्ताढकी, लालअरहर, **Red Pigeon Pea Plant, *Cajanus* sp.** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, सुनौलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र राता तेलीयगेडाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, विषघ्न, पात कृमिमारक, चर्मरोगहर, श्वासरोगहर, बलकारक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, रक्तरोगहर, अग्निकारक, कण्ठशुद्धिकर, अतिश्रमहर, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मन्दाग्नि, दम, खोकी, कफवृद्धि, श्वासरोग, विषप्रभाव, रक्तरोग, हाडको रोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, रक्ताल्पता, जलोदर, अतिश्रमको पीडा, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यरोग, राजयक्ष्मा विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** काँचो कलिलो कोसा र गेडा ३०-१०० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बाफिएको/भुटेको वा दाल २०-५० ग्राम, सातु २०-३० ग्राम, काँढापानी/रस/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, पुवा १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

५६४१. रथानी लहरो, रथाङ्ग कन्दलता, रथकन्द, **Rathanga Plant, Cart Creeper, Ratha Laharo**

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको वनमा पाइन्छ । यसको गोल चक्राकार गानो दाहिनेतिर मोडिएको दक्षिणावर्त वृद्धिसमान पहेँलो गानो रथ घुमेझैं हुन्छ । यसको पात लामो बेलनाकार १-३ फिट अग्लो हुन्छ, सुनौलो फुल्छ, तेलीय साना बीजहरू लाग्छन्, जरामा रथसमान गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै

भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो हल्का परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, शोथघ्न, दर्दनाशक, पुष्टिकर, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, स्नायुगतवात, कफग्रस्त दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, बुढ्यौलीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससुई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

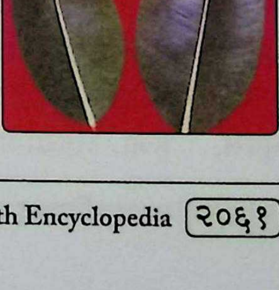
५६४२. रमणा पाँचऔंले, Romana Orchid Plant, *Dactylorhiza romana* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ठण्डाक्षेत्रमा १५०० मिटरदेखि शीतोष्ण हावापानीको ४५०० मिटर उचाइसम्म पाइन्छ। यो मलिलो हल्का कालो माटोमा पैदा हुन्छ। यो ३ फिट. अग्लो, लाम्चो पात, अनेकौ. रङको फुल्ने, जरामा पञ्जासमान पाँचऔंला हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र चिफ्लो, स्वभाव शीतल-शामक (शीतवीर्य) हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** जरा (गानो), फूल र पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, गर्भस्थापक, रज-शुक्रजनक, बलकारक, रजवीर्यस्तम्भक, बुद्धिवर्धक, पुनर्यौवनदाता, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, सप्तधातु उत्पादक, दर्दहर, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाडको रोग, जोर्नी दुख्ने, वीर्यदोष, बाँझोपन, शारीरिक कमजोरी, मन्दाग्नि, लिङ्गशिथिल-नपुङ्सकता, चोट/ठोक्किएको, सुन्निएको, पेट पोल्ने, मस्तिष्कका स्नायुशिथिल-मानसिकरोग, बुढ्यौलीरोग, आन्द्राका घाउ, मृगौला र मुटु सुक्नेरोग, कुपोषण, मासिकअधर्म, सर्वाङ्गवात, पक्षघात इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । यसको मिहिनलेप घाउचोट र दर्दमा लगाउँदा छिटो लाभ पुर्‍याउँछ । **मात्रा :** लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, साग ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५६४३. रबर सेतो, सफेद रबड, Rubber Fig Plant, *Ficus elastica* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दूधे, ८०-१५० फिट अग्लो, १५-२० फिट मोटाइ भएको, पात लामो-ठूलो, सेतो फुल्ने-केशर पहेँलो, फल अण्डाकार, तेलीयबीजहरू, जमिनमुनिका जरा रातो धेरै फैलिन्छन्, हाँगाहरूबाट रातो नयाँ जरा निस्किन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, कफघ्न, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, कृमिमारक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, आन्द्राको रोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दम, खोकी, पिनास, पित्तवृद्धि, आमवात, रक्तदोष, पेटका क्रिमी, कुष्ठ, दाद, दादुरा, डन्डीफोर, अर्श, उदरशूल, गानो, रक्तस्राव, आन्द्राको रोग, अम्लपित्त, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध ३-५ थोपा, बीजतेल १० र पुष्पअर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, चोप/भस्म/खोटो १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

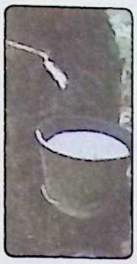
५६४४. रबर रातो फुल्ने, लालरबड, Rubber Plant Red Flower, *Ficus elastica* (Family : Moraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, पात बाक्लो चेप्टो, आगोको ज्वालासमान रातो फुल्ने-फूल रक्तवर्णको, फल तीनभागमा विभाजित डल्ला फलभित्र तीन तेलीय बीजहरू हुन्छन्, जरा धेरै फैलिन्छ, दूध झर्छ र सुकेपछि चोप बन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, चर्मरोगहर,

वातपोषक, कृमिमारक, व्रणरोपक, आन्द्राको रोगमा लाभदायक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, दुबी, दाद, कुष्ठ, दादुरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दम, खोकी, गानो, रक्तस्राव, पेटका क्रिमी, घाउ-खटिरा, अर्श, आमवात, आन्द्राको रोग, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **सावधान :** यसको दूध आँखामा पार्नु हुँदैन। **मात्रा :** दूध ५-१० थोपा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम,स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-२ वटा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा बीजतेल १० मि.लि., साग/सलाद १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

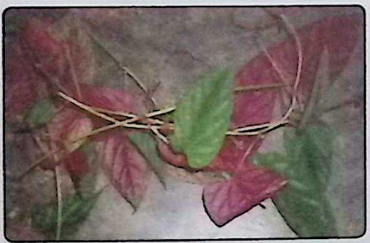
५६४५. रबर, रबरवृक्षदूधे, कौशल्या, दुग्धरबड, Para Rubber Tree, *Havea brasiliensis* (Family : Euphorbiaceae)



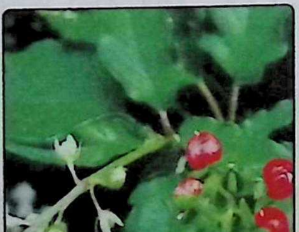
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १००-१५० फिट अग्लो, बोक्रा खैरो, मादा र नर फूल, तीनपाते चेप्टो चुच्चो पात, सेतो-पहेँलो फुल्ने, फल तीनभागमा बाँडिएको डल्लोभित्र ३ बीज तेलीय हुन्छन्, प्रशस्त दूध निस्कन्छ, रूखमा छेडेर प्वाल पारी दूध सङ्कलन गर्न सकिन्छ। यसको जरा धेरै फैलिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो-टर्रो लाग्छ, केही परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, बलकारक, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दाँत दर्द, रक्तस्राव, प्रदर, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग/सलाद कलिलो मुना-पात, दूध ५-१० थोपा, लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

५६४६. रनवने लहरो, रक्तपातलता, रातपाते, Red Leaves Creeper Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो विशाल लहरो एकतर्फी पात तीनचोसे चुच्चे उल्टोतर्फ रातो रङ र सुल्टोतिर हरियो रत्छायाँ परेको, कमलो-लुलो डाँठमा मुन्द्रेजाली परेको ३-५ इन्च लामा, फूल हरेक रङको, मसिना तेलीयगेडा लाग्छन्। यो लता छिप्पिएपछि वनभरि रातै देखिन्छ। पात निचर्दा रगतसमान रस आउँछ। यसको स्वाद तितो हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, अर्बुदहर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, उदर शुद्धिकर, रक्तरोगहर, रक्तदोषनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, पित्तवृद्धि, कामला, मासिकअधर्म, अम्लपित्त, उदरशूल, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, प्रदर, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।



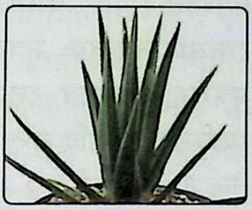
५६४७. रक्तिमगेडी, रक्तदाना, Blood Berry Plant, *Rivina humilis* (Family : Phytolaccaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, ५-७ फिट अग्लो, धेरै हाँगाविँगाहरू, पात गाढा हरियो चेप्टो-चुच्चो परेको, वालामा हरियो/सेतो/गुलाबी फुल्ने, गोलो गेडा रगतसमान राता फलभित्र रस र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यो शोभा बढाउने, गमलामा फलाउन मिल्ने र आकर्षक वनस्पति हो। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रक्तदोषहर, रसायन, मूत्रल, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, तृप्तिकारक,

स्मरणशक्तिदायक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, मुटुको रोग, रक्तस्राव, हैजा, मासिकअधर्म, रक्तदोष, प्रदर, घाउ-खटिरा, स्मृतिह्रास/अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, ज्वर, हातखुट्टा र पैताला पोल्ने, उदरशूल, अर्श, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १०-२० वटा, तेल १० र फलस्वरस १०-२० मि.लि., वटी २-३ वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५६४८. रगते कालोचोप, राक्षसरगतवृक्ष, Dragon`s Blood Tree or Guy Plant, *Dracaena cinnabari* (Family : Asparagaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको पातबाट दूध आँकसमान निल्कन्छ । यो सदा हराभरा, फुस्रो सेतो काण्ड, हाँगाहरू संयुक्त भई मसिना पातले छोपिएका छातासमान हुन्छ । यो वर्षाद वा जाडोमा सङ्कुचन भएर सानो र गर्मीयाममा ठूलो हुन्छ अनि कालोचोप निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिल, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/चूर्ण १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

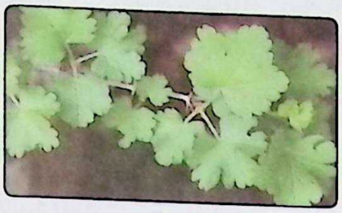
५६४९. रतनपुरुष, मुनबोरा, Spade Flower Plant, *Hybanthus enneaspermus* (Family : Violaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, लामो पात गाढा हरियो आयाताकार, फूल रातो/कलेजी/निलो फुल्ने, स-साना तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो साउन-भदौमा फुल्छ र फल्छ । यसको स्वाद हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, चर्मरोगहर, मृदुरेचक, मूत्रल, यौनरोगहर, रक्तरोगहर, त्रिदोषशामक, स्त्रीधर्ममा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, रक्तरोग, दम, खोकी, यौनरोग, मासिकअधर्म, आमवात, जोर्नीवाथ, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, प्रदर, सुजाक, रक्तदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र स्वरससुई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५६५०. रसनीलो बरदानफल, नीलकाँता, Blue Raspberry, Sky Berry Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चेप्टो पात टुप्पो चुच्चो त्रिपत्रक, नीलो फल रसयुक्त चेप्टो फलभित्र खोक्रो पञ्चपत्रक सेतो फुल्छ । यसको स्वाद मीठो-अमीलो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तदोषहर, रक्तस्राव नियन्त्रक, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तस्राव, हैजा, पत्थरी, घाउ-खटिरा, रक्तदोष, रक्तरोग, पेट पोल्ने, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, कब्ज, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल ५-१० वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५६५१. रसबरदान फल, European gooseberry Plant, *Ribes uva-crispa* (Family : Grossulariaceae)

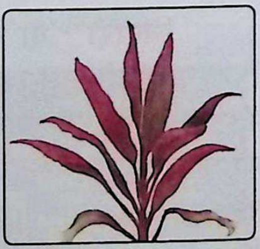


चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो पात छिन्नभिन्न परेको चेप्टो, फूल हरियो कलेजी पञ्चपत्रक, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीजहरू र गुदी हुन्छ । अचेल यसको खेती सबैतिर गर्न थालिएको छ । यसको स्वाद अमीलो-मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, नेत्रशक्तिदायक, बलकारक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, फोक्सोषोषक, रक्तवर्द्धक, उदररोगमा उपयोगी, रक्तरोगहर, रक्तस्रावनियन्त्रक, मूत्रल, मृदुरेचक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, कब्जियत, मूत्ररोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, पेट पोल्ने, कामला, अम्लपित्त, रक्तपित्त, ज्वर, गाँठा-गिर्खा, रक्तदोष, मासिकअधर्म, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फल ५-१० वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

५६५२. रक्सी, कुहाएर बनाएको अर्क, Arka or Raksi or Alcohol

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा बनाउन सकिन्छ। विभिन्न जडीबुटी-वन/कृषिका उपज सर्वाङ्ग वा एकलभागलाई सिधा अथवा कुहाएर पाकविधिबाट पसिना निकालिन्छ भने यसलाई रक्सी भनिन्छ। बास्नादार वा मदकारकद्रव्यहरू मिश्रण गरी बनाइएको विशेष रक्सी बन्छ। यो एकदम सस्तोमा छिटो तयार गरी प्रयोग गर्न मिल्छ। यो सर्वसुलभ जडीबुटी वा घर वरिपरिका कुनै पनि चीजबीजद्वारा पकाएर पसिना तयार हुन्छ। हरेक वनस्पतिलाई वैज्ञानिकविधिबाट अर्कमा परिणत गरी पृथ्वीका घातकरोगविरुद्ध सयौँ रोगनाशक रक्सी बनाई सेवन गर्नुपर्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो-परपराउने-झमझमाउने। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मदकारक, रोगप्रतिरोधात्मक, आनन्ददायक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, निद्राजनक, सङ्क्रमणकारीरोगनाशक, अतिश्रमहर, चिन्ताहारक, विषघ्न, प्रारम्भिक अर्बुदहर, कण्ठशोधक, शीतज्वरनाशक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, अग्न्युद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अनिद्रा, मानसिकरोग, सरुवारोग, उदरकृमि, राजयक्ष्मा, दर्द, उदरशूल, कर्ण/नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, कलेजो र फियो सुन्निने, मधुमेह, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, पेट दुख्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, कफग्रस्तरोग, फोक्सो र श्वासनलिशोथ, अर्बुद, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, सर्पदंश, कुष्ठ, दाद, दुबी, भिरङ्गी-फिरङ्गी, जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, गृध्रसीवात, विषालु जीवजन्तुको टोकाई र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको लेपपट्टी, लिपपोत, मालिस १-२ पटक। **मात्रा** : ताजा पकाएको १०० र कुहाएर बनाएको ५० मि.लि. २-३ पटक ।

५६५३. रतुफूल, रतपत्रे, रत्पत्री, Red Ti, Palm Lily, Goodluck Ti Plant, *Cordyline fruticosa* (Family : Asparagaceae)



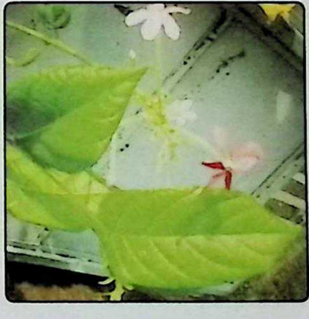
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ, यो ८-१२ फिट अग्लो, रातो/खैरो/हरियो रङ्गीबिरङ्गी पात लाम्चो टुप्पो चुच्चो, पुष्पदण्डमा रातो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि तेलीयबीज लाग्छ र पाक्छ। यसको स्वाद तितो-केही मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, मृदुरेचक, वातपुष्टिकर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तदोषहर, यकृतपोषक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, पेट दर्द, कुपोषण, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, दम, खोकी, गानो, आउँ-पखाला, कब्ज, अर्श, सुन्निएको, ज्वर, उदरशूल, पत्थरी, मधुमेह, उच्चरक्तचाप,

रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज १-३ ग्राम, जरा टुक्रा १-२ वटा चुस्ने ३-५ पटक।

५६५४. रक्सी महङ्गो, अर्क, दारु, Expensive Raksi or Special Alcohol

चिनारी : यो हर हावापानीमा बनाउन सकिन्छ। विभिन्न जडीबुटी-वन/कृषिका उपज सर्वाङ्ग वा एकलभागलाई सिधा अथवा कुहाएर पाकविधिबाट पसिना निकालिन्छ भने यसलाई रक्सी भनिन्छ। महङ्गा बास्नादार वा महङ्गा मदकारकद्रव्यहरू मिश्रण गरी विशेष रक्सी बन्छ। यो ढीलो धेरै समयमा तयार गरी प्रयोग गर्न मिल्छ। यो विशेष महङ्गा जडीबुटी चीजबीजद्वारा पकाएर पसिना तयार गरिन्छ। रोगविशेष वनस्पतिलाई वैज्ञानिकविधिबाट अर्कमा परिणत गरी पृथ्वीका घातकरोगविरुद्ध कैयौं रोगनाशक महङ्गो रक्सी बनाई सेवन गर्नुपर्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो-परपराउने-झमझमाउने। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, आनन्ददायक, संक्रमणरोगहारक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, विषघ्न, कण्ठशोधक, शीतज्वरनाशक, चर्मशोधक, अर्शोघ्न, अग्न्युद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, अतिश्रमहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, हैजा, अतिश्रमको पीडा, उन्माद, चर्मरोग, नेत्ररोग, मानसिकविकार, शरीर सुन्निने, मासिकअधर्म, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, चिसोको छटपटी-डाहा, मोटोपन, छालारोग, प्रारम्भको, फोक्सो अर्बुद, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक र भिरङ्गी-फिरङ्गी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, गृध्रसीवात, आमवात, पेटका कृमि, विषालु जीवजन्तुको टोकाई र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको लेपपट्टी, पोतन, मालिस १-२ पटक। **मात्रा** : ताजा पकाएको १०० र कुहाएर बनाएको ५० मि.लि. २-३ पटक।

५६५५. रङबदल लता, वर्ण परिवर्तन हुने लहरो, Change Colour Creeper Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइने लहरा हो। यसको पात लाम्चो केही चेप्टो, बालामा रातो/पहेँलो/सेतो फूलको रङ अदलबदल भइरहने समयअनुसार अर्कै रूप देखाउने हुन्छ। यसको स्वाद केही मीठो हल्का तीतो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, वातनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, यकृतपोषक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, पित्तरोग, ज्वर, दम-खोकी, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, कलेजोरोग, आमवात, सन्धिशोथ, गृध्रसी, ग्यास्ट्रिक, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५६५६. रतालु, रक्तालु, रक्तजकन्द रातोआलु, Cold Area's Red Potato Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण क्षेत्रका ३५०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, रातो फुल्ने, तेलीयबीजहरू, पात बेलनाकार चुच्चो, डाँठ-पात-कन्द रातो वर्णको हुन्छ। यो सर्दी-शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा-कन्द। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रजःवीर्यवर्द्धक, गर्मी-रक्तविकारहर, रक्तवर्द्धक, अतिश्रमहर, स्त्रीरोग र कमजोरीमा लाभदायक, रजःवीर्यदोषहर, बलकारक, मूत्रल, जीवनीयतत्त्वरक्षक, विषघ्न, पुष्टिकर, मेदमज्जाकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले

पित्तवृद्धि, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, रक्तविकार, रगतको कमी, प्रदर, धातुस्राव, शारीरिक कमजोरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, विषप्रभाव, मूत्रकृच्छ्र, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, मेद-मज्जाको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., सार १-२ ग्राम, टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

५६५७.रक्तवल्ली, पित्ती, रक्तपित्तीबेलो, पपीपली, Red Creeper Plant, Pitti, *Ventilago madraspatana*

(Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने विशाललता डाँठ रातो धेरै फैलिन्छ, पात चेप्टो तिखो टुप्पो, पहेंलो फुल्ने फूल छिप्पिएपछि फल ४ से.मि. लामो लाग्छ र भित्र १ तेलीयबीज रहन्छ। काण्डमा बोक्रा पाट निस्कन्छ। डोरी बनाउँदा झरेको रातो धूलोलाई उपकारी भनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, बोक्रा, फूल र पात, फल र बीज । यसको स्वाद टर्रो र हल्का मिठो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निवर्द्धक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, वातहर, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मन्दाग्नि, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कामला, प्रदर, हैजा, ज्वर, छालारोग, आमवात, आउँ-पखाला, आन्द्राका घाउ, दम, खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, यौनरोग, हाडको रोग, सन्धिशोथ, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो-भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

५६५८.रक्तनिर्यास वृक्ष, हीरादोखी, खुनस्रावपेड, छातारूख, Dragon's Blood Tree, *Dracaena cinnabari*

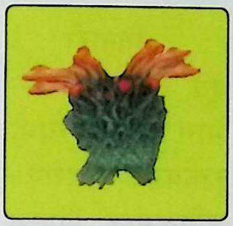
(Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २५-३० फिट अग्लो, पात सुइरे-भालाकार-तिखो हाँगा र पातहरू माथि एक ठाउँमा जोडिएर छाताझैं बन्छ, काँटछाँट मिलाएर घर बनाउन सकिन्छ, फूल बालामा लामो हरियो-पहेंलो फुल्छ, फल गोलाकार पाकेपछि रातो भित्र पहेंला तेलीय बीज हुन्छन्। यसको चोप निस्कन्छ, घाउ पारेर छोडिन्छ र चोप जमिरहेको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अति टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, पित्तनाशक, पाचक, अग्निकारक, उदररोगनाशक, वातहर, शोथघ्न, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, हैजा, घाउ, खटिरा, सङ्ग्रहणी, अतिसार, प्रवाहिका, रक्तपित्त, रक्तार्श, गाँठा-गिर्खा, धेरै मासिकस्राव, आन्द्रा सुन्निने, गर्भाशयशोथ, नकसीर, चोटपटक, दाद, दुबी, कुष्ठ, पेट पोल्ने, अर्श अङ्कुर, उदररोग, अरुचि, अपच इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : वटी १-२ वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

५६५९.रणभेरी, द्रोणीका ग्रन्थिपर्णी, गठिवन, Lion's Tails Plant, Knot Grass, *Leonotis nepetifolia*

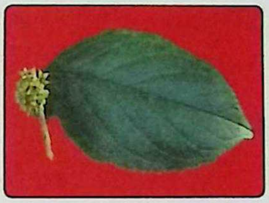
(Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुको गर्मी वनहरूमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट अग्लो, वर्षायु, पात अण्डाकार भालाकार विपरीत गएका, काण्ड र हाँगा चारपाटे, हाँगामा हरियो थुङ्गामा रातो केशरीया भएको सौन्दर्यको विरुवा, फूलको थुङ्गामा नै ४ मि.मि.का तेलीयवीजहरू, असोज-चैत्रमा फुल्ने-फल्ने हुन्छ । स्वाद तितो-



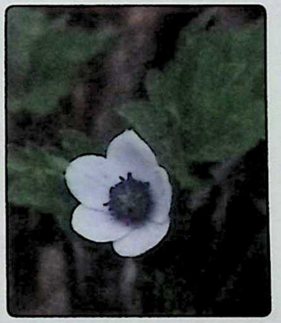
पिरो-टर्रो र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफवातनाशक, विषहर, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजो रोग, कफग्रस्त समस्या, विषविकार, ज्वर, पित्तजन्यरोग, कमलपित्त, पत्थरी, मुखपाक, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, अङ्गदर्द, दम, खोकी, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ कचौरा, भस्म चौथाइ ग्राम, खोटो १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क २०-३० मि.लि. ३-५ पटक।

५६६०. रगतरोडा, रोहित रातो, रक्तरोहित, Buckthron Plant, *Rhamnus wightii* (Family : Rhamnaceae)



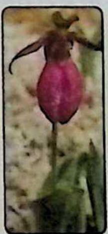
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ठूलो झाडी हुन्छ, धेरै हाँगाबिँगाहरू फैलिन्छ, यो ४०-५० फिट अग्लो, पात लाम्चो केही चेप्टो आमुन्ने-सामुन्ने, बोक्रा रातो-मोटो-कठोर हुन्छ, फूल हरियो पहेँलो फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, रक्तशोधक, सङ्कोचक, पुष्टिकर, रक्तस्तम्भक, उदररोगनाशक, श्वासरोगहर, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, पित्तवृद्धि, कामला, कलेजोरोग, दम-खोकी/गर्भाशय/फोक्सोशोथ, रक्तस्राव, श्वासरोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास/पात/बीज/फूल १-३ वटा ३-५ पटक।

५६६१. रतन, रतनभोग, रतनजोग, Blue Himalayan Anemone Plant, *Anemone obtusiloba* (Family : Ranunculaceae)



चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरको उचाइमा पाइन्छ। यो १०-२० से.मि. अग्लो, फूल निलो फुल्छ। यसका बीजहरू लाग्छन् र तेलीय बीजहरू पाक्छन्, यो बहुरङ्गी फूल हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ, स्वाद टर्रो-तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, यकृतपोषक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, वातनाशक, दर्दहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कामला, घाउ-खटिरा, ज्वर, कलेजोरोग, हेपाटाइटिस, मुखपाक, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पत्थरी, पेटको रोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा, गृध्रसी, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीजचूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५६६२. रतनपुरुष, स्थलपद्मम्, स्थलपद्मिनीपुष्करणी, सुगन्धमूल, Lady's Slipper Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू फैलिन्छन्। पात १-२ अङ्गुल लामो किनारा काटिएका हुन्छन्। फूल रातो, जरा ३-४ अङ्गुल लामा पहेँला-सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो र टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, स्नेहजनक, यौनरोगहर, शिरठण्डक, स्मृतिदायक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, पत्थरी, अतिसार, वमन, चित्तभ्रम, दम, खोकी, धातुरोग, रजःवीर्यस्राव, खुकुलो स्तन, ज्वर, मूत्ररोग, यौनरोग, स्मृतिह्रास, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५६६३. रक्तालु, रक्तपिण्डक, रक्तकन्द, Sweet Potato Plant, *Ipomoea batatas* (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो पात चेप्टो, दूधे, तेलीयबीजहरू, जरामा राता गोला आलु कन्द हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, मृदुरेचक, पुष्टिकर, बलदायक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, कामोद्दीपक, अतिश्रमहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, रक्ताल्पता, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राका घाउ, खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, प्रमेह, मूत्ररोग, प्रदर, मासिकअधर्म, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** साग-तरकारी पकाएको/उसिनेको/बफाएको २०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससुई २-१० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

५६६४. रक्तक, रङन, बन्दुक, Flame of the Woods Plant, *Ixora coccinea* (Family : Rubiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो-लाम्चो, फूल रातो तारा आकारको, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मेदहर, उदररोगनाशक, कलेजोरोगहर, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तप्रकोप, ज्वर, अर्श, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, मासिकअधर्म, खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, मोटोपन, सङ्ग्रहणी, गानो, रक्तपित्त, उदरशूल, रक्तदोष, रक्तको कमी, आन्द्राको घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, पुष्पस्वरससुई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५६६५. रजाञ्जली, बडी गुमची, रंजन, रञ्जक, Redwoods Lucky Seed Plant, *Adenanthera pavonina* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो छिट्टो बढ्ने वृक्ष हो । यो ५०-६० फिट अग्लो, पात संयुक्त अण्डाकार, फूल बालामा पहेँलो फुल्ने, फल कोसाभित्र रातो-चेप्टो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज, पत्र र बोक्रा । यसको स्वाद टर्रो लाग्छ स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तशोधक, वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, रक्तरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, स्वरभङ्ग, रक्तस्राव, अर्श इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ पटक ।

५६६६. रगतसिंग, रतनभोग, Bloodhorn Plant, Ratanvog Plant

चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो १०-३० से.मि. अग्लो, फूल रातो फुल्छ। यसका बीजहरू लाग्छन् र तेलीय बीजहरू पाक्छन्, । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ,

स्वाद टर्रो-तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, यकृतपोषक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, वातनाशक, दर्दहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, रक्तरोग, कामला, घाउ-खटिरा, ज्वर, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, मुखपाक, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पत्थरी, पेटको रोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा, गृध्रसी, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीजचूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

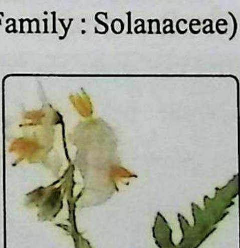
५६६७. रतनजोत हिमाली, लालजडी, रक्तमूलहिमालय, Himalayan Ratanjot Plant, *Macrotomia benthami*
(Family : Boraginaceae)

चिनारी : यो ३०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार हल्का नरम रोमश १ फिट लामो, फूल गुलाबी-बैजनी वर्णको बिरालोको पुच्छरसमान जरा रातो ५-८ अङ्गुल लामो, फलमा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अति टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, रञ्जक, केशरक्षक, ऋतुस्राव नियामक, सङ्कोचक, अर्बुदहर, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गृध्रसी, अस्थिभग्न-टुटेफुटेको हाड, कपाल झर्ने-गिर्खा, गर्भाशयशोथ, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५६६८. रङ्गुन बेली, झुमका बेल, Honey Suckle Creeper, Red Jasmine Plant, *Quisqualis indica*
(Family : Combretaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा ५०-३०० फिट लामो फैलिन्छ, फूल रातो, कतै सेतो र गुलाबी मिसिएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो केही टर्रो लाग्छ । यसको फूलमा महजस्तै गुलियो रस हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, अर्बुदहर, वातहर, शोथघ्न, यकृत/फुफ्फुसपुष्टिकर, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, रक्तदोष, रक्तरोग, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, घाउ-खटिरा, पत्थरी, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, यौनरोग, पेट पोल्ने, अर्श, उदरशूल, पिनास, जोर्नीवाथ, आमवात, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-७ थोपा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, मह ५-१० थोपा ३-५ पटक ।

५६६९. रङनी सेतो, श्वेतरङनी, Sticky Nightshade Plant, *Solanum sisymbriifolium* (Family : Solanaceae)

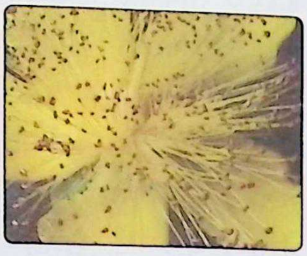


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको चिस्यानमा पाइन्छ । यो ३ फिट अग्लो, फूल सेतो/निलो-केशर पहेँलो, फल काँडा भएको गोलाकार पाकेपछि रातो पहेँला तेलीयबीजहरू पात संयुक्त किनारा काटिएका दुवैतिर पङ्खा गएका हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, पुष्टिकर, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, विषघ्न, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले ज्वर, पित्तवृद्धि,

पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, उच्चरक्तचाप, मूत्ररोग, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, मधुमेह, गाँठा-गिर्खा, मिर्गौला शिथिल, कुपोषण, अर्श, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, बीज १-२ ग्राम फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

५६७०. रस्माफूल, रातो तारे, Rose of Star Golden Flower Plant, *Hypericum calycinum*

(Family : Hypericaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, झ्याङ्गिन्छ, रोमश, पात चेप्टो केही आयाताकार, फूल सुनौलो तारासमान फुल्ने, गोलाकार अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, सुजाक, निम्नरक्तचाप सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, बीज ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५६७१. रचना, रचु, वनतारापुष्प, Starwort Yellow Plant, Hairy Fleabane Plant, *Inula oculus–christi*

(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-९० से.मि. अग्लो, भुवादार-रोमश, पात आयाताकार, फूल सुनौलो, प्रशस्त तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज र फूल । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो र टर्रो बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, दर्दहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, वेदनानाशक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, आन्द्रा-मुखका घाउखटिरा, टन्सिल, थाइराइड, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, टन्सिल, सुन्निएको, दुखेको, चिसो लाग्ने रोग, जलोदर, आमवात कफवृद्धि, पिनास, मोटोपन, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मेरुदण्ड दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५६७२. रगतकुमुदनी, सुइरे गोले कुमुद, Blood Lily Plant, Football Lily, *Scadoxus multiflorus*

(Family : Amaryllidaceae)

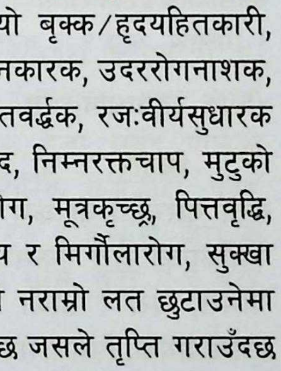
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, डाँठ रातो, पात आयाताकार लाम्चो, पुष्पदण्डमा फूल गोलो सुइरे रगतसमान केशरहरूको संयुक्त समूह बन्छ, एउटै बहुरङ्गी झुप्पो हुन्छ, तेलीयबीजहरू, जरामा एउटा गानो हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, केशरक्षक, मृदुरेचक, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, कपाल झर्ने, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, कब्ज, धातुस्राव, रजवीर्यरोग, मासिकअधर्म, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, घाउ-खटिरा, प्रदर, प्रमेह, दर्द, आमवात, फुको खोकी, घाँटीको समस्या-टन्सिल, सुकेको पेट, दुब्लाएको, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटु र आन्द्राको कडापन इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण ३-१० ग्राम, साग/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५६७३. रसगढ, फोन्ट्याङ, रूसगड, Fontyang, Non–Adiction Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-२००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो तेर्सोमा कालो-रातो रङको, फूल बीचमा सेतो चारैतिर कालो हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल, स्वाद टर्रो-मिठो र केही चिप्लो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बृक्क/हृदयहितकारी, हैजानियन्त्रक, वीर्य/रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, जलननाशक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, ज्वर, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, आँखाको कमजोरी, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, तनाव, वातरक्त, हृदय र मिर्गौलारोग, सुक्खा गानो, उदरशूल, पाचनप्रणाली शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको पात र जराले नराम्रो लत छुटाउनेमा छिटो सहयोग गर्दछ। धूम्रपान-मद्यपान छिटो छोड्न सकिन्छ। यसमा एउटा शक्ति हुन्छ जसले तृप्ति गराउँदछ र लागुपदार्थ नशा खाने मन नै गर्दैन। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससुई २-१० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, जरा १-३ वटा ३-५ पटक।

५६७४. रङोई, तिलियाकोरा, बगमुसदा, केरात, रक्तवल्ली, Tapering Tiliacora Plant, *Tiliacora racemosa*

(Family : Menispermaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ। यो १५-१०० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो चुच्चो, हरियो-पहेंलो फुल्ने, रातो गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो, केही टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक,

यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, अग्निकारक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मधुमेह, आन्द्राको सुख्खापन, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, सर्पदंश, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्पस्वरससुई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, साग र खोले ३०-१०० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५६७५. रक्तेच्याउ, Blood Mushroom Plant, Blood Mushroom

चिनारी : यो समशीतोष्ण- हिमाली हावापानीमा पाइन्छ। यो लाम्ठो, घुस, बैंसी, बाँझ, फलाँट, खस्रुको सुकेको/लडेको रूखमा भदौतिर हप्तादिन बढ्दै जान्छ र हप्तादिन घट्दै १५ दिनमा हराउँछ। मौरीको छत्ताझैं प्रशस्त लाग्छ र पूरै रातो हुन्छ। प्रयोग हुने सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि अति स्वादिलो मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, रक्तविकार, मुटुको प्वालमा अवरोध हुने, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५६७६. रतुवाधान, रतु, Ratuwa Rice

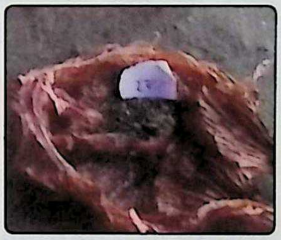
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। राम्रो मसिनु बास्नादार धान मध्यपहाडी क्षेत्रमा खेती गरिन्छ। यो कम फल्छ र यसको पराल पशुहरूले मन पराएर खान्छन्। ढिकी/हस्कमिलले बोक्रामात्र फ्याँकिएको खैरो एकसरो चामल अति उपकारी भनिन्छ। यो नेपालको धानमा गनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्य सुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठागिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामल, दही र शक्खर २० ग्राम ३-५ पटक।

५६७७. रत्नगन्धी, गुलतुर्रा, Peacock Flower Plant, *Caesalpinia pulcherrima* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, हाँगाबिँगामा मसिनु काँडा, पात अमिलीसमान संयुक्त दुवैतिर गएका, बसन्तऋतुमा फुल्ने रातो-सुनौलो, फल कोसामा

५-१० तेलीय बीज हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, उदर शुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिक रोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, मृगी, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठागिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालाका रोग, मन्दाग्नि, अपच, कमलपित्त-समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, अर्बुद, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, आन्द्रासुक्खा, ढाड दर्द, चोटपटक, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको जरा विषनाशक, सर्प र कुकुर टोकाइमा उपयोगी हुन्छ। **मात्रा :** बीज १-३ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५ ग्राम ३-५ पटक।

५६७८. रथलहरो, शिवरसलता, Ratha Creeper Plant, Ratha Vine



चिनारी : यो २०००-३५०० मिटरमा पाइन्छ। २-५ फिट लामो लहरो, सेतो-निलो-गुलाबी फुल्ने, जरा रातो, पात गोलाकार किनारा छियाछिया परेका, तेलीय बीजहरू हुन्छन्. **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, पित्तनाशक, मेदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगण्ड, सुजाक, कुष्ठ, दुबी, कमलपित्त, अम्लपित्त, आउँ-पखाला, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, अर्श, टन्सिल, हैजा, अर्बुद, पोलेको घाउ, मोटोपन, स्त्रीरोग, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, गर्भाशयशिथिल, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, प्रदर, यौनरोग, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरा वा पत्रस्वरससुई १० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५६७९. रत्यादारू, बुट्टिमदारू, Red Maple Tree, *Acer rubrum* (Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, पात पञ्जाकार फराकिलो, फूल रातो, फल गोलाकार गुदी र तेलीय बीज हुन्छन्। यसको चोप झर्छ। यसको रसबाट खुदो/चिनी बन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो हल्का मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिक रोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार-छारे, रक्तपित्त, शोथ, गलगाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गला-घाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, छालाका रोग,

मन्दाग्नि, अपच, कमलपित्त- हेपाटाइटिस, मधुमेह, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५६८०. रहर, अढहर आढकी, Pigeon Pea Plant, *Cajanus cajan* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, रोमश, पात दुवैतर्फ गएका, फूल पहेँलो, फल कोसाभित्र तेलीय र पिठोयुक्त गोलाकार बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । मुखको घाउ र भित्रको छाला खुइलिएमा पात चपाउनुपर्छ । छाला चिलाएमा पात दहीमा पिसेर लगाउनुपर्छ । सामान्य घाउमा पिसेर लगाउँदा केही दिनमा नै सन्चो गर्छ । यसको दालमा प्रोटिन २२.३, स्नेहनतत्त्व १.७, खनिज ३.६, कार्बोहाइड्रेट ५७.२ र फस्फोरस, भिटामिन ए र बी१ मिल्छ । **मात्रा** : फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससुई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., घनसत्ववटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

५६८१. रक्तपत्री भुइँको झार, गुनिलोजडी, रातो पाते भुइँझार, Raktapatri, All Rounder Profit Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो भदौ-असोजमा मनसुनी वर्षा सकिएपछि पलाउँछ र चैत्रमा सुक्छ-हराउँछ । यो भुइँमा टाँसिने ३-५ अङ्गुल अग्लो हिउँदेझार हो । यसको पात एकातिर रातो अर्कोतर्फ हरियो हुन्छ । यो सवत्र उम्रन्छ । फूल रातो फुल्ने, मसिना तेलीय बीजहरू, जरा मसिना राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तशोधक, मेदहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, अनिद्रा, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, मांसपेशी दुख्ने, कब्ज, अर्श, उच्चरक्तचाप, ज्वर, मधुमेह, हेपाटाइटिस र कलेजोरोग, छालारोग, मासिकअधर्म, रक्तपित्तरोग, अम्लपित्त, पत्थरी, मोटोपन इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पुष्पस्वरससुई ३-१० मि.लि., बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५६८२. रतनजोत झुसे, ज्योतिष, Alkanet, Ratanjot Plant, *Onosma hispidum* (Family : Boraginaceae)

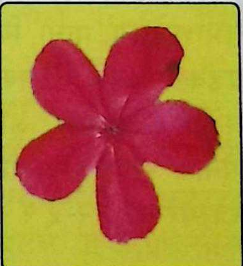
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो बहुवर्षायु झुससहित, फूल भदौतिर फुल्ने, फल सुगन्धदायक ६ मि.मि. लाम्चो दृढ चम्किलोभित्र तेलीय बीजहरू, जरा रातो हुन्छ । यो

१-२ र सप्रेको ३-५ फिट अग्लो, काण्ड र पात रौँदार, पात भालाकार लाम्चो, फूल घण्टीझैं पहेँलो फुल्ने, कन्दहरू बास्ना आउँछन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक-रञ्जक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आँउपखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक कपाल झर्ने सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, पात वा पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

५६८३. रत्नबुटी, हिमरत्न, Himratna Plant

चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो दूधे, भदौ-असोजमा पलाउँछ र चैत्रमा सुक्छ-हराउँछ। यो ५-१२ से.मि. अग्लो, पात गोलो, फूल सेतो फुल्ने, मसिना तेलीय बीजहरू, जरा मसिना सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तशोधक, मेदहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिल, मांसपेशी दुख्ने, अर्श, रक्तचाप, ज्वर, मधुमेह, हेपाटाइटिस र कलेजोरोग, छालारोग, रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तपित्तरोग, अम्लपित्त, पत्थरी इत्यादिमा सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पुष्पस्वरससुई ३-१० मि.लि., बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५६८४. रक्तचित्रक, लालचिता, रक्तुचितु, Red Plumbago Plant, *Plumbago indica* (Family : Plumbaginaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १८०० मिटरमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो-चुच्चो, रातो फुल्ने, डाँठ केही रातो, रोमश, फल कोसामा भित्र तेलीय बीज हुन्छन्। बीज पाकेपछि हरेक अङ्गमा च्यापच्याप लाग्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तीतो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, खोकी, टन्सिल, श्वास-प्रश्वास समस्या, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासनली सुन्निने र सुक्ने, पत्थरी, चर्मरोग, पेट पोल्ने, गिर्खा, क्षयरोग, अर्बुद, कलेजोको घाउ-खटिरा, ज्वर, रक्तरोग, कलेजो सुक्ने, गलाघाँटीका रोग, गाँड, यौनरोग, मूत्रकृच्छ्र, आन्द्राको खटिरो, बर्डफ्लु, स्वाइन्फ्लु, मासिकअधर्म, छालारोग,

मोटोपन-कोलेस्ट्रोरेल, पेटका घाउ, रक्तविकार, दाद, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, दादुरा, डन्डीफोर, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, पित्तज्वर अम्लपित्त, आन्द्राको बिबिरा इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रकस्वरससुई १० र तेल १० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास ३-५ पटक ।

५६८५.रक्तेउन्यू, रगसिङ, रगत उन्यू, Ragshing Plant, Blood Fern Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३-५ फिट अग्लो, डाँठ रातो, नयाँ मुना नयाँ वर्षमा निक्लन्छ, जरा मोटो रातो गाँजिन्छन् . संयुक्त पात दुवैतिर गएका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कृमिमारक, मेदहर, अर्बुदहर, मृदुरेचक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वातहर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, आन्द्राशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा, गला-घाँटीका रोग, मोटोपन, रगतविकार, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, छालारोग, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, एचआइभी/एड्स, रक्तक्यान्सर, कुष्ठरोग, रक्ताल्पता, मासिकधर्म, प्रदर इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, जरास्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५६८६.रजनीगन्धा, Polianthus Flower Plant, *Agapanthus species* (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दोमट र फुरफुराउँदो माटोमा गानो र बिरुवा छिटो बढ्छ । यो पिएचमान ५.८-६.५ सम्म राम्रो उत्पादन हुन्छ । यो ५-७ महिनाभर काँटछाँट गर्न उपयुक्त भनिन्छ । यो बास्नादार र सेतो झुस हुन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल सेतो, गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, केशरक्षक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले केश झर्ने र फुल्ने, मासिकअधर्म, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानो, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर अजीर्ण, अतिसार, अम्लपित्त, रक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, छारे-मृगी, उन्माद-पागलपन, रुघा, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससुई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५६८७. रत्नाउलो घाँस, ताम्रवल्ली, रतबेली घाँस, Ratnaulo Copper Grass, *Phyllanthus urinaria* (Family : Phyllanthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-५ फिट लामो लहरा, पात चेप्टो चुच्चो, फूल र डाँठ रातो, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद

अमीलो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बीज वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, मृदुरेचक, चर्मरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन र धडकन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, अपच, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका रोग, गर्मी गानोगोला, तनाव, पत्थरी, हैजा, वाकवाकी लाग्ने, विषादि असर, दाद, दुबी, दादुरा इत्यादि सन्चो बनाउँछ । यसको रसमा सयपटक तामा गलाएर कालीमारहित बनाउन सकिन्छ । यसको कलिलो साग पकाएर खाने चलन छ । यसको चटनी राम्रो हुन्छ । दुधालु पशुहरूलाई घाँस खान दिएमा एकराते दही पनि अमीलो गरिदिन्छ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससुई ३-१० र बीजतेल २० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५६८८. रत्तीगेडी पहँलो, पीतगुन्जा, **Showy Rosary Pea Plant, *Abrus pulchellus*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट लामो लहरा, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, फूल सेतो कोपिला पहँलो, फल कोसामा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हल्का मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, वातपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक-संवर्द्धक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल पुल्ने-झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालाका रोग, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, अर्बुद, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, ढाडदर्द, चोटपटक, जोर्नीवाथ, समस्त आमवात, रक्तस्राव, गानोगोला, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-३ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५ ग्राम ३-५ पटक । **सावधान** : तेल गर्भवतीले प्रयोग नगर्ने ।

५६८९. राजठोट्ने झ्याङ्गिने ठूलो, मचेछी, विशालसर्पाक्षी, **Big King Snake Plant**

चिनारी : यो १०००-३५०० मिटरको ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ । यो झ्याङ्गिने १०-२० फिट अग्लो वा लहरे, रातो डाँठ, पात आयाताकार, फूल रातो-सेतो परिपक्वपछि तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यसको कलिलो डाँठको अचार/चटनी/तरकारी खाने चलन छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : डाँठ र बीज । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद अमीलो हुन्छ बीज मिठो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, मूत्रल, पाचक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, रक्तवर्द्धक, अग्निकारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, रक्तार्बुद, पित्तवृद्धि, हैजा, मासिकअधर्म, प्रदर, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, कब्ज, अर्श, उदररोग, पित्तजज्वर, शिरमण्डल तात्ने, मूत्रकृच्छ्र, अरुचि-अपच, पेट पोल्ने, कमलपित्त, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, स्वरससुई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो १-३ ग्राम, बीज चूर्ण १-२ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५६९०. रायो खैरो, Brown–Oriental Mustard Plant, *Brassica juncea* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार, २-५ फिट अग्लो, पात पात चेप्टो दन्तुर चम्चाकार, फूल सुनौलो, कोसाभित्र तेलीय मीठा बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, कफज्वर, दम, खोकी, मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा बीज पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ पुग्छ। **मात्रा** : अत्तर ५ थोपा, पुष्प/जडस्वरससुई १० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५६९१. राजसिमी, राजमा, राजसिम्बी, सोट्टा, Hyacinth Bean, Lablabbean Plant, *Lablab purpureus* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। फागुन-चैतमा मकैसँग रोपेर जेठ-असारतिर पाक्छ भने गर्मी क्षेत्रमा असोजमा खेती गरी मंसिरमा उत्पादन लिइन्छ। अगौटे र पछौटे हिउँदेबाली राजमाको लागि २१-३५ डिग्रीसेन्टिग्रेड तापक्रम उपयुक्त हुन्छ। यो २०-३० फिट लामो लहरो, पात अण्डाकार चेप्टो, बैजनी फुल्ने, कोसामा फल्ने फलभित्र रातो गेडाहरूमा सेतो आँखा हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तवर्धक, अतिश्रमहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : पुष्पस्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा काँचो फलस्वरससुई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज दाल/कलिलो साग ३०-१०० ग्राम, काँचै कोसा १-५ वटा ३-५ पटक।

५६९२. राताभाङ, लठ्ठैभाँगो, रक्तशिवरस, Shankar Vutivang Plant, Hemp Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बिरुवा २-३ फिट अग्लो, रातो काण्ड, पात १-५ अङ्गुल नरम त्रिशूल आकारका, पुष्प पहेँलो-हरियो, पुष्प छिप्पिएपछि बीजहरू लाग्छन्। यसको बिरुवा चोपिलो र रौँदार हुन्छ। यसको विषक्रिया खतरा हुन्छ। ननिँदाउने, राजसी फकीरहरूले धूमपान गर्छन् र झपक्कै सुत्छन्। यसले आँखाको पुतली ठूलो वनाउँछ र मुर्च्छित पार्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तितो-बास्नादार-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, मदकारक, शोथघ्न, निद्राजनक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले सुन्निएको, तन्द्रा-अनिद्रा, अतिश्रमको पीडा, लडेको-ठोकिएको चोटपटक, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात,

गृध्रसी, कफग्रस्त दम-खोकी, पागलपन, मृगी, दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी/रस एक कचौरी, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, धूमपान/धुवाँ पार्ने-लगाउने २-३ पटक।

५६९३. रातोमार्सीधान, अगहनीमार्सी, रक्तशालिधान्य, Red Shali Rice, Paddy Rice

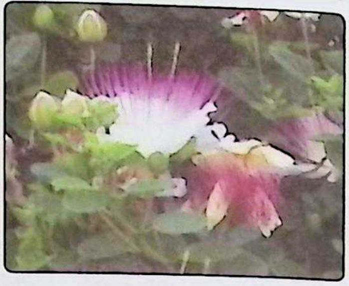
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ३२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो नेपालको पहाडीक्षेत्रको रूखो माटोमा हुने प्रसिद्ध धानमा गनिन्छ। यो धान वर्षाद पानीले खेती हुन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, रोमश, पात लाम्चो भालाकार तिखो, हरियो-पहेँलो फुल्ने, बाटुलो धान रातो झुप्पामा सुई टुँणो भएको, फल र चामल रातो हुन्छ। यो जेठमा रोपेर मंसिरमा पाक्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, स्तन्यजनन, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तप्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा, पेटका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध/दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, खट्टे/सिरौँला ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

५६९४. रायो खप्टेपात, जोडीपाते रायो, Double Leaved Mustard Plant, *Brassica* sp. (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, फराकिलो बाक्लापात खप्टिन्छन् दन्तुर, फूल सुनौलो, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद साग मिठो र बीज परपराउने र पिरो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, बीज फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा बीज पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ पुग्छ। **मात्रा** : पुष्प/जडस्वरससुई १० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५६९५. रायो लहरा पर्वते, काकदानीलता, कबरा, कबर, किअरी, Capper Plant, Caper, *Capparis spinosa* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट लामो फैलिने लहरो, रातो डाँठ, धेरै हाँगाहरू रौंदार नरम, पात अण्डाकार, सेतो फुल्ने-केशर नीलो बहुत सुन्दरपुष्प, फल लम्बगोल २-४ अङ्गुल लामो, पाकेपछि रातो फलभित्र गोलो तेलीयबीज, बदामरङको जरा हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-मिठो र



स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो यकृतपुष्टिकर, कफनिस्सारक, विरेचक, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पित्तनाशक, नेत्रशक्तिरक्षक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजो रोग, दम, खोकी, कब्ज, अर्श, मूत्ररोग, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, रक्तरोग, मासिकअधर्म, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज ५-१० ग्राम, तेल १० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५६९६. राजगान्टे, राजतरुल, Rajgante Creeper Plant

चिनारी : यो लता १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। लिम्बुसंस्कृति मुन्धुमका (वेद) येबा (पुजारीहरूले) याक्खा जातिले विद्या बचाएर उपचारमा अग्रसर भेटिन्छन्। यो १०-३० फिट लामो लहरा, पात गोलाकार, रातो फुल्छ, साना फल गोलाकार, जरा गाजर भैं लाम्चो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-चिप्लो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कृमिमारक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। यसको गानालाई शोधन गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका अनेकौं जुका र घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वाससमस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रगतको कमी, दुखेको, सुन्निएको, लडेको चोट, ढाड-कम्मर दर्द, कब्ज, अर्श, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल २-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, गानो/फूलस्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग/तरकारी २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

५६९७. रामशाली धान, अतिराम, कमिलेफूलचामल, Ramshali Rice

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यसको चामल सानो, भात हल्का कमिलाको फुलभैं देखिने मीठो हुन्छ। ढिकी/हस्कमिलले बोक्रामात्र फ्याँकिएको खैरो एकसरो चामल अतिराम भनिन्छ। यो नेपालको धानमा गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठागिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटरोग, आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामल, दही र शक्खर २० ग्राम ३-५ पटक।

५६९८. रानीकेरा, क्यारा, Rani Kera, Queen Banana Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो रातो औषधीय केरा दुर्लभ हुँदैछ। यसको पात, घाना, कोसा रातो नै हुन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, मोटाइ १-३ फिट, पात लामो फराकिलो मुलायम, फूल बुङ्गो कलेजी, फलबोक्रा बाक्लो भएको कोसाहरू लाग्छन् गाना, उपजरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै

भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद फल टर्रो-मिठो र काण्ड खल्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, उदर शुद्धिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, अपस्मार-मृगी, रक्तपित्त, गाँड, गाँठागिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालाका रोग, मन्दाग्नि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, आन्द्रासुक्खा, उदरजलन, काँचो केराले आउँ-पखाला, हैजा, सङ्ग्रहणी, पेट पोल्ने, रक्तक्यान्सर, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, धातुस्राव, प्रदर, रक्तविकार, रक्तचाप, रक्तपित्त, रक्तार्श, पेट पोल्ने-अल्सर, पिसाबको रोकावट, अर्श, सुकेनाश इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, फल १ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, फलस्वरससुई २० मि.लि., अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, तरकारी/साग ३०-१०० ग्राम, बुङ्गो अचार १०-२० ग्राम ३-५ पटक ।

५६९९. रानीतुलसी, रानतुलसी, **Queen Basil Plant, *Ocimum species*** (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, कालो डाँठ, चिप्लो-चिल्लो पात गोलाकार बैजनी फुल्ने, तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-तितो-हल्का टर्रो र केही पिरो . **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, फुफ्फुसरोगनाशक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वात-रगतविकार, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, रक्तदोष, मधुमेह, कफज्वर, आँउ-पखाला, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, छालाको कडापन, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, श्वास-नाक बन्द हुने, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससुई ५-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७००. रानीसिन्का पहाडी, **Silver Fern Plant, *Aleuritopteris formosana*** (Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ३००० मिटरमा पाइन्छ। यो एकाध-तीन फिट अग्लो,डाँठ कालो, सेतो धर्के प्वाँखझैं चाँदीसमान पात संयुक्त दुवैतिर गएका, पालुवामा हरियो रातो हुँदै कालो हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, कर्णरोगहर, शोथघ्न, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मधुमेह, शीतज्वर, आँउ-पखाला, दम-खोकी, अर्श, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, जलोदर, क्षयरोग, कम्पवात, पक्षाघात, यौनरोग, शिथिल फोक्सो, अर्धकपाल दुख्ने,

छालारोग, स्नायुतन्तु नसारोग, जलोदर, कान/दाँतदर्द, श्वासरोग-कफ, रक्तदोष, प्रमेह, कृमि, सुन्निएको, पेटका रोग, मोटोपन, मासी, हैजा, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो २-५ ग्राम, पातस्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

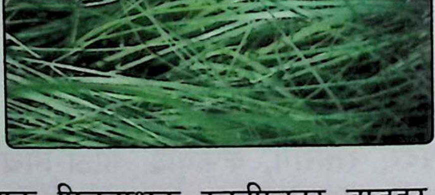
५७०१. रानीबयर, बद्री, **Queen Jujube, Queenberry Plant, *Ziziphus* sp.** (Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो चिप्लो-चिल्लो पात हुने बयरको एक जाति हो। यो ३-१० फिट अग्लो, कण्टकयुक्त-काँडोदार, पात चेप्टो, फूल मञ्जरीमा हरियो-पहेँलो, फल चेप्टो हरियो पाकेपछि हल्का पहेँलो हुँदै रातो फलभित्र तेलीय कडा एकबीज हुन्छ। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद अमीलो-मिठो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अग्निवर्द्धक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, पाचक, हृदयहितकारी, रुचिकर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले हृदयरोग, हैजा, अरुचि, उदरशूल, ज्वर, नेत्ररोग, कामला, अम्लपित्त, रक्तस्राव, रजःवीर्यदोष, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम १-५ फल, खोटो १-२ ग्राम, चटनी १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

५७०२. रानीसिउँडी, ड्रागोन फल, राती बल्ने सिउँडी, **Pitahaya, Dragon Fruit Night Light Plant, *Hylocereus undatus*** (Family : Cactaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो हाँगा काटेर सार्न सकिन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, यत्रतत्र फैलिन्छ, काँडादार, दूधे, पात चेप्टो, फूल सेतो-पहेँलो, रातो डल्लो फलभित्र सेतो गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, बलकारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, कष्ट-असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, दाग, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठागिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, सर्वाङ्गवात, अर्बुदरोग, जिब्रो-मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तरोग, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फलस्वरससुई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

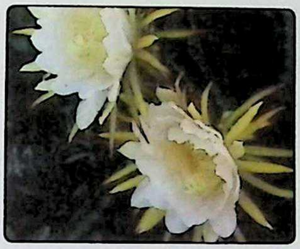
५७०३. रानीबाबियो, सफेद रोहिष, रोताघाँस, दीर्घरोहिषक, **Ranibabiyo White Grass, *Cymbopogon schoenanthus*** (Family : Poaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ३३०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो वहुवर्षायु, सुक्खास्थानमा पैदा हुन्छ, सदा हराभरा रहने, सुगन्धदायक घाँस पहेँलो वर्णको हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, मुख्य ठन्डी ५ फिट अग्लो, फूल सेतो, तेलीयबीजहरू, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबैभाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ-बास्ना आउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, रक्तपित्तहर, वातहर, पसिनाकारक, मूत्रल, वेदनानाशक, कण्ठशुद्धिकर, दर्दहर, अर्शोघ्न, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, चर्मरोगहर, रक्तशोधक

मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सुन्निएको, दर्द, पित्तवृद्धि, कामला, ज्वर, पत्थरी, वातरक्त, पसिना नआउने, श्वासरोग, उदरशूल, रक्तपित्त, दम, खोकी, पिनास, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, रक्तविकार, त्वचारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

५७०४. रानीसिउँडी चन्द्रबत्ती बल्ने, ड्रागोन फल, रातीबत्तिसिउँडी, Siundi Night Light Plant, Dragon Fruit, *Hylocereus costaricensis* (Family :Cactaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो हाँगा काटेर सार्न सकिन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरो यत्रतत्र फैलिन्छ, काँडादार, दूधे, पात चेप्टो, फूल सेतो सुइरे केशर पहेँलो, रातोडल्लो फलभित्र रातो गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनदायक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, कष्ट-असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, दाग, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठागिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, सर्वाङ्वात, अर्बुदरोग, जिब्रो-मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तरोग, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फलस्वरससुई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५७०५. रानीसिउँडी पहेँलो गुदीको तीनधारी, ड्रागोन फल पहेँलो, राती सूर्य बल्ने सिउँडी, Yellow Dragon Fruit Plant, *Hylocereus triangularis* (Family : Cactaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो हाँगा काटेर सार्न सकिन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, तीनधारी भएको, यत्रतत्र फैलिन्छ, काँडादार, दूधे, पात चेप्टो, फूल रातोडल्लो फलभित्र पहेँलो गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, बलकारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले हैजा, सर्वाङ्वात, अर्बुदरोग, जिब्रो-मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तस्राव रक्ताल्पता, कुपोषण, कष्ट-असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, अर्श, रक्तरोग, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात सर्पदंश, दाग, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, गुल्म, गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फलस्वरससुई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

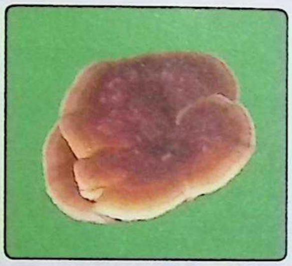
५७०६. रातोच्याउ गर्मीको, Tropical Fungus Plant, *Ganoderma* sp. (Family : Gamnodermataceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। पुरानो/बूढो रूख वा सुकेको ढुटो/बुटो/काठमा उम्रन्छ र बढ्दै जान्छ। यो ३-५ किलोसम्मको वजन हुन्छ। सुकेको वृक्षमा आक्रामक जलवायु परिवर्तनको बेला धेरै

उम्रन्छ। यो केही कडा खालको काठेच्याउ वृद्धि हुन्छ र ठूलो बन्छ। यो रेसादार अति चाम्रो स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि अति स्वादिलो मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रक्तदोष, छालारोग, हृदयाघात, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५७०७. रातोच्याउ कैलो, गानोडर्मा, Reishi–Lingzhi Plant, *Ganoderma lucidum* (Family : Gamnodermataceae)

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो आधाउधि सेतो र रातोमा धेरै मिल्छ। यो पुरानो/बूढो रूख वा सुकेको ढुटो/बुटो/काठमा उम्रन्छ र बढ्दै जान्छ। यो ३-५ किलोसम्मको वजन हुन्छ। यो रेसादार अति चाम्रो र केही टर्रो मिठो हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि अति स्वादिलो मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, क्षयरोग, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, पत्थरी, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससुई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।



५७०८. राजकुमारीलता, सुनामारिया, Rajmahal Hemp, Rajkumari Creeper, *Marsdenia tenacissima* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, विशाल झ्याङ बहुवर्षीय लहरो, पराश्रयी लता, यो ३०-६० फिट लामो लहरो, पात हृदयाकार, फूल सेतो झुत्तोमा फुल्ने, डल्लो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, अर्बुदहर, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, विषघ्न,

चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ। यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सन्नीपातजज्वर, खतरा सर्पदंश, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, अर्श, कब्जियत, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्वात, एचआइभी/एड्स, अर्बुद, सुन्निने, आउँ-अतिसार, हैजा, दर्द, सुन्निएको, चर्मरोग, रक्तविकार, स्नायुवात, वायुदोष, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससुई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, तेलमालिस ३-५ पटक।

५७०९. राजकुमारीवृक्ष, पौलोनिया, Princes Tree, Heart Leaf Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, ५०-१३० फिट अग्लो, हृदयाकार पात, फूल सेतो-निलो, फल अण्डाकार चुच्चो परेको, तेलीय बीजहरू, चोप निस्कन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-हल्का तितो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, यौनरोगहर, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, दम, खोकी, दर्द, जोर्नीवाथ, आउँ-पखाला, गानो, क्षयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, प्रमेह, बबासिर, ज्वर, पिनास, गलगण्ड, हाड टेढिने, युरिकएसिड, गर्भाशय सुन्निएको वा खसेको, अण्डवृद्धि, पक्षाघात, गुदाभ्रंशरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। धेरै फुल्ने फूल माहुरी पालनलाई पोषणमा कामकारी हुन्छ। जापानमा छोरी जन्मनासाथ रोप्ने, विवाहमा बिरुवा दाइजो दिने र सोही काठबाट बनेका कैयौँ उपहार चढाउने प्रचलन थियो। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ/तेल १० तथा पुष्पस्वरससुई २-१० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

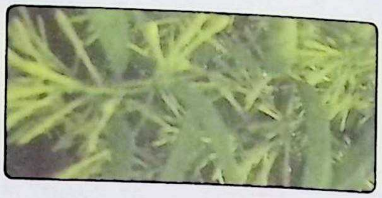
५७१०. राक्षसलता, शैतानलहरो, Devil's Vine, Ivy Arum, Silver Plant, *Epipremnum aureum*

(Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ, ५०-१०० फिट लामो लहरा, पात चेप्टो, फूल हरियो पहेंलो फुल्ने, फलमा तेलीय बीज हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : डाँठ, बीज र पात। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो यकृतहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग हेपाटाइटिस, रक्तरोग, रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउ-खटिरा, आँखारोग, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका रोग, गानो, तनाव, पत्थरी, वाकवाकी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर,

कुष्ठ, लुत्तो, पित्तज्वर, कृमिदोष दाद, दुबी, दादुरा क्षयरोग, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, वातरक्त इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, फल ५-१० वटा ३-५ पटक।

५७११. रातकीरानी पहेँलो, पीत कामिनीबुटी, Night Blooming Jasmine–Queen Plant, *Cestrum nocturnum* (Family : Solanaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-२० फिट अग्लो, पात आयाताकार चुच्चो, फूल पहेँलो फुल्छ, रातमा धेरै बास्नादार, अण्डाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो र बास्ना आउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिसुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, श्वासरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, दन्तदर्दहर, पाचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष-रगत विकार, मुखपाक, मृगी, अपस्मार, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, अरुचि, अपच, उदरकृमि, दिमागको गर्मी, कामला, पित्तरोग, सङ्ग्रहणी, अतिसार, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

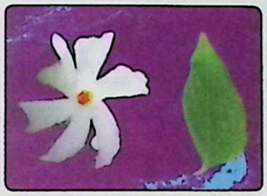
५७१२. राजाबयर, राजाबदर, Plum King, King Zujube Plant, *Ziziphus* sp. (Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण क्षेत्रका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, काण्ड शाखा-प्रशाखाहरूमा बाङ्गा काँडाहरू, पात चेप्टो केही लाम्चो वा अण्डाकार अगाडितिर हरियो र पछाडिपट्टि फुस्रो वर्ण, पुष्प स-साना हरियो-सेतो, फल लम्बगोल-अण्डाकार हरियो पाकेपछि पहेँलो-रातो फलभित्र एउटा तेलीयबीज र चिप्लो गुदी हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, बोक्रा र पात। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद फल मधुराम्ल हुन्छ। यसको बोक्रा र पातको स्वभाव कषाय हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो फल रुचिकर, रक्तवर्द्धक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। यसको पात र बोक्रा व्रणरोपक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, अर्शोघ्न, चर्मरोगहर, सङ्कोचक, पित्तनाशक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अरुचि, अपच, हैजा, रक्तस्राव, पित्तरोग, मन्दाग्नि, अर्बुद, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, रगतको कमी, मासिकअधर्म, कुष्ठ, दाद, अर्श, शोथ, दम, श्वाससमस्या, मोटोपन, उदररोग, अमलपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल ५-१० वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चटनी/अचार ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

५७१३. रातको रानी गोरी, कामिनीबुटी, Queen of Night Plant, *Cestrum nocturnum* (Family : Solanaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। कामिनीबुटीको हाँगा काटेर सार्ने चलन छ। यो सदा हराभरा रहने, गोरीवर्णको बुटो, १०-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो सुइरोमा लामो

रातमा धेरै बास्नादार, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । हरेक महिना शुक्लपक्षमा झुप्पामा रातमा विशेष चमक आउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल र पात । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो हल्का मिठो, परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अति सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, श्वासरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, दन्तदर्दहर, पाचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष-रगत विकार, मुखका घाउ, मृगी-अमस्मार, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, अरुचि, अपच, उदरकृमि, दिमागको गर्मी, कामला, पित्तरोग, सङ्ग्रहणी, आउँ, पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ र सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



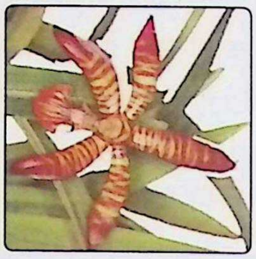
५७१४. राजपुत्री, सूर्या, Rajkumari Plant, King Daughter Flower

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सुनौलो बास्नादार हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो, हल्का-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मेदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, बिग्रेको घाउ, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, मूत्राशयको पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, सुक्खा अर्बुद, मधुमेह, पित्तविकार, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, मुखको दाग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पुष्पस्वरससुई ५-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ५ थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७१५. रातोबिच्छुझैं गुलाबी फुल्ने सुनाखरी, धेरै खुट्टे हाँगे सुनगाभा, Many Legs Stem Orchid, The Esmeralda Orchid, *Esmeralda clarkei* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीका ८००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो दुर्लभ, सदा हराभरा रहने, चट्टान वा वृक्षहरूमा मिल्छ । यो बिच्छुसमान गुलाबी फुल्छ । यो १०-२० से.मि.लामो, पात १२-१८ से.मि. लाम्चो भालाकार, भाद्र-मङसीरमा बास्नादार फूल गुलाबी सेता धर्का अनि केन्द्रमा एक केशर, लाम्चो फलभित्र मसिना धूलो, जरा मसिना हुन्छन् । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-चिप्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रसायन, वातहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्धक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, रजवीर्यस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मृगौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिकमासिकस्राव, नेत्ररोग, कमलपित्त, जिब्रो-मुख पाक्ने, आन्द्रा सुक्ने रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, अर्बुद, रक्तविकार, हैजा, क्षयरोग, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, रक्तरोग, गर्भपात, दम, बाँझोपन, आँखा कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५७१६. राल सुनाखरी, बिच्छुपुष्प, धेरै खुट्टे हाँगे सुनगाभा, Many Legs Stem Orchid, The Esmeralda Orchid Plant, *Esmeralda clarkei* (Family : Orchidaceae)

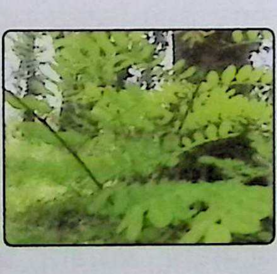


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीका ८००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो दुर्लभ, सदा हराभरा रहने, चट्टान वा वृक्षहरूमा मिल्छ। यो बिच्छुसमान देखिन्छ, १०-२० से.मि.लामो, पात १२-१८ से.मि. लाम्चो भालाकार, भाद्र-मङसीरमा बास्नादार फूल, रातोमा सेताधर्का अनि केन्द्रमा एक केशर, फलभित्र धूलो मसिना हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-चिफ्लो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पुष्टिकर, रसायन, वातहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्धक, कफज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, रजवीर्यस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक कमजोरी, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मृगौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, निम्नरक्तचाप, गिर्खा, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिकमासिकस्राव, नेत्ररोग, कमलपित्त, जिब्रो-मुखपाक्ने, आन्द्रा सुक्ने रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, अर्बुद, रक्तविकार, हैजा, क्षयरोग, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, रक्तरोग, गर्भपात, दम, बाँझोपन, नेत्रगत कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससुई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

५७१७. रास्ना सुनाखरी मनमोहक, रसणा सुनगाभो, Beautiful White Cylindrical Vanda, Feng Die Lan, *Vanda teres* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ। चट्टानमा/मुढामा पनि यो मिल्छ। यो १२-३० से.मि. लामो, पात बेलनाकार-लामो रोमश दुवैतिर गएका, फागुन-जेठमा फूल अनेकौं रङ्गी छेउछाउमा खैरो वा रातो पहेँलो बीचमा प्याजी वा सेतो पुतलीआकारको आकर्षक फुल्ने, मसिना तेलीयबीजहरू, जरा लामो पहेँलो रङका पात बराबर लाम्चा धेरै फैलिन्छन्। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, मूत्रल, स्मृतिदायक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, सन्तानदायक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षघात, गृध्रसी, आमवात, मूत्ररोग, स्मृतिह्रास, रजःवीर्यदोष, निःसन्तान, यौनकमजोरी, मासिकअधर्म, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

५७१८. रातोकाठ, कुकनदाना, बरागुन्सी, Red Bead Coral-Wood Tree, *Adenanthera pavonina* (Family : Fabaceae)

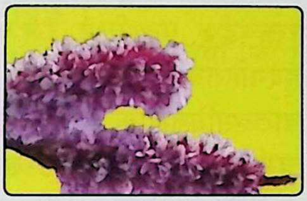


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-६० फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, फूल पहेँलो बालामा झपक्क फुल्छ, फल कोसामा फलभित्र राता तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफघ्न, अग्निकारक, यौनरोगहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले श्वरनलीको समस्या, टन्सिल, गानोगोला, गाँड, गलग्रन्थिरोग, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षय, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार,

मधुमेह, आन्द्राको खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, पाठेघरको समस्या, जलोदर, मासिकअधर्म, पित्तरोग, दम-खोकी, चर्मरोग, यौनरोग, नेत्ररोग, मोटोपन इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससुई २-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७१९. रामोफूल बाक्लो बाला भएको, चमाफूल, Himalayan Red Knotweed Plant, *Bistorta affinis*

(Family : Polygonaceae)



चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरको ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ । यो एक-दुई फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो हल्का दन्तुर, रातो मन्जरी-बालामा फुल्ने, जरा खैरा, तेलीय बीज हुन्छन । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद अमीलो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, उदररोगहर, पत्थरीहर, अर्बुदहर, हृदय/यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, ज्वरनिवारक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिकरोग, ज्वर, निम्नरक्तचाप, अपस्मार-मृगी, रुघा, पिनास, श्वासप्रश्वास समस्या, घ्राणशक्ति कमजोर, दम-खोकी, टन्सिल, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मोटोपन, हृदयको कडापन, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, अपच, अरुचि, ज्वर, मन्दाग्नि, अर्श, कब्ज, पेट पोल्ने, रक्ताल्पता, कमलपित्त, अम्लपित्त, पेटको घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५७२०. राजसिन्का, दमसिम्का, दमकानेझार, दमखण्डो, Hairy Lip Fern Plant, *Cheilanthes hirta*

(Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो आधा फिट अग्लो ढुङ्गयान पर्खालमा सर्वत्र मिल्छ । यसको डन्ठल कालो, पात उल्टोतिर सेतो छाप लाग्ने र सुल्टोतिर हरियो हुन्छ । यिनीहरू सुकेपछि मैलो तामाको रङको जरामा मयूरको भुत्लासमान मसिनो रातो-कालो मिश्रित भुवा भएको हुन्छन् । पत्थरमा जरा बेरिएर अन्तर-अन्तरमा घुसेर उम्रिन्छ र चाँदी तामाजस्तै कान्लामा रहन्छन् । मङसीर-फागुन महिनामा बोटमा सुकिसकेपछि सङ्कलन गर्नुपर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-हल्का तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राशोथ, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, रगतविकार, उदरशूल, कटिवाथ, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आँउ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, मोटोपन, बालबालिकाले हरियोसहित फिँज दिसा गर्ने, श्वरभङ्ग, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पातस्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७२१. रामफल धेरै बीज हुने ठूलो, सरिफा पाँचफले, सलिफा, हात्तीस्याउ, Bullock's Heart Ramfal Plant, Elephant Apple Plant, Hondapara Tree, *Dillenia indica* (Family : Dilleniaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायु पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ४०-६० फिट अग्लो, पात आयाताकार चुच्चो दन्तुर, फूल सेतो, गोलाकार चेप्टो फलभित्र सेतो गुदी र धेरै काला तेलीय बीज हुन्छन् । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव फलको शीतल अन्य भागको गरम हुन्छ र स्वाद फल मिठो-स्वादिलो, अन्यभाग तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको फल पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी मानिन्छ । यसको अन्यभाग कफनिस्सारक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, कृमिमारक, शोथघ्न, वातव्याधिनाशक, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, चर्मरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, उदरकृमि, विषप्रभाव, हाड-ढाडको रोग, नसा च्यापिने, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवाथ, गृध्रसी, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । छारेरोगको र बेहोसीमा पात निचोरी नाकबाट २/२ थोपा राख्दा होश खुल्छ । घाउ-खटिरा पाकेको छ भने यसको पात पिसेर लगाउँदा सन्चो हुन्छ । कपालको जुम्रा फ्याँक्नका लागि यसको चूर्ण पानीमा पिसी २-३ दिन शरीरमा मालिस र यसकै लेप थुपार्दा जुम्रा लिखा हराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण, फल १०-२० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, क्वाथ १०० र तेल १० तथा अर्क ५० र स्वरससुई ३-१० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५७२२. रानीभलायो, अग्निमुख, भिलावा, भल्लातक, Marking Nut, Orintal Chesenut Tree, *Semecarpus anacardium* (Family : Anacardiaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार सदा हराभरा हुन्छ । यो ४०-८० फिट अग्लो, पात लामो आयाताकार फराकिलो, फूल हरियो-पहेँलो-सेतो, फल दुईभागमा टोपीसहित फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद फलत्वक मिठो र अन्यभाग तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शोथघ्न, दर्दहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, मेदहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषात्मकदोष, रगतदोष, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, छारे वा मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, दर्द, सुन्निने, संक्रमणकारी रोग, चर्मरोग, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, छालारोग, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, पिनास, सुजाक, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फलत्वक लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, धूलो १-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा, मालिस ३-५ पटक ।

५७२३. रानीसल्लो उच्चलेकको, Himalayan Blue Pine Tree, *Pinus wallichiana* (Family : Anacardiaceae)

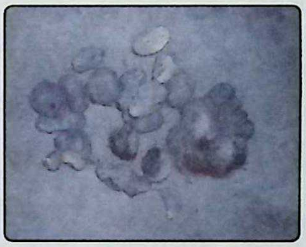
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १८००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार सदा हराभरा हुन्छ । यो १००-१५० फिट अग्लो, पात संयुक्त सुइरे मसिना ५ वटा, फूल हरियो-पहेँला, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो

बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, वातव्याधिनाशक, दर्दहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, मेदहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, पक्षाघात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषात्मकदोष, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसरोग, अर्बुद, सुन्निने, संक्रमणकारी रोग, रक्तदोष, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, छालारोग, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ ।

मात्रा : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७२२. रानीगिठा पहँलो, सुनौली रानीगिट्ठी, **Yellow Potato Yam plant**

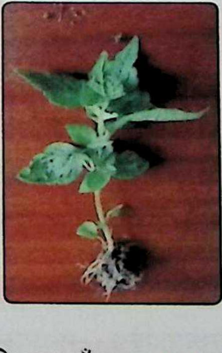
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो, झुप्पामा लहरोमा फुल्दछ, फूल पहँलो-हरियो, २-५ किलाको गोलो केही पहँला गाना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, मृदुरेचक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, स्मृतिदायक, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, मुख-जिब्रोका बिबिरा, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पित्तविकार, मूत्राघात, मूत्रकष्ट, गर्मीज्वर, मासिकअधर्म, कलेजो/फियो सुक्दै जाने, छालाका रोग, मस्तकपीडा, पित्तरोग, अपचन, स्तनमा दूधको कमी, अर्श, कब्ज, धातुस्राव, प्रमेह, प्रदर, उदरशूल, पेट पोल्ने, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, कन्दस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।



५७२३. रावन्ने लुते, गन्धेसेतो, गन्धैनीधर्रा, अप्पाकोटि, **Billy Hairy Goat weed, *Ageratum conyzoides***

(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, लुतेझार, रौंदार, पात चेप्टो सेतो फुल्ने, काला बीजहरू तेलीय, सेता जरा हुन्छन् । यो सदा-सर्वत्र भुइँमा यत्रतत्र लतारिएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वाभाव गरम हुन्छ र स्वाद टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, मूत्रल, रेचक, विषघ्न, चर्मरोगहर, कृमिमारक, व्रणरोपक, उदररोगनाशक, स्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, विजातीयद्रव्य निष्कासक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, ज्वर, गर्मीज्वर, शिरदर्द, पिनास, अर्धकपाली, कामला, मोटोपन, दम, खोकी, रक्तविकार, उदरशूल, कब्ज, हर्ष, जलोदर, क्षय, सर्पदंश, कृमिरोग, बिग्रेको घाउ, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, सेतो कुष्ठ-दुबी र कुहिएको भैंसेदाद, लुत्तो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीज धूलो ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई १०-२० र तेल १०-३० मि.लि, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।



५७२४. रानीसिन्का चाँदीसमान सानो, दमकानेझार, Silver Clock Fern, *Aleuritopteris argentea*
(Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, पुराना पर्खाल र पहाडी ढुङ्ग्यान कान्लाहरूमा धेरै मिल्छ । यसको डाँठ रातो, पात दुवैतिर गएका संयुक्त उल्टोतिर पात सुकेपछि सेतो, जरामा भुत्ला मसिना कपालका रौँझैँ हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-हल्का तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कृमिनाशक, आन्द्रासङ्कोचक, वातपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राशोथ, अर्श, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, रक्तचाप, मोटोपन-कोलेस्टोरल, बालबालिकाले हरियोसहित फिँज दिसा गर्ने, श्वरभङ्ग, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पात स्वरससूई ५-१० ३० मि.लि., अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७२५. राइघाँस, रैतीघाँस, रइ, Rye Grass, *Lolium perenne* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५००-४२०० मिटरमा राम्रोसँग उत्पादन हुने घाँस हो । यो धेरै पोषिलो र गाँजिने तुषारो खप्न सक्ने भनिन्छ । प्रतिरोपनी ६०० ग्राम बीज आवश्यकता पर्छ । बीउ छरेको ३-४ महिनापछि काट्न सुरु भई बाह्रैमहिना उत्पादन लिन सकिन्छ । १-३ फिट अग्लो, पात धारिलो-भालाकार र गाँजिन्छ, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, फल घोगामा प्रशस्त बीजहरू हुन्छन् । पानी पर्नासाथ चैत-जेठमा गोबर पतकर मलमा रोपिन्छ । बीउ रोपेको २ महिनामा २ हात अग्लो भएपछि काट्न थालिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा र बीज । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, वातहर, अस्पिोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा, गिर्खा, आमाशयका घाउखटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, रक्तको कमी, कुपोषण, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, हाड र ढाडदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । स्वस्थ दुधालु पशुको दूध र घिउ बढ्छ, दुब्लो मोटाउँछन् । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, बीज ३-१० ग्राम, अर्क ५० र तेल १० तथा क्वाथ १०० र नलस्वरससूई ३-१० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७२६. रातो उत्तीस, रक्तउत्तरायण, ओल्के क्युसी, Himalayan Red Alder Tree, Koi, *Alnus* sp. (Family : Betulaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ८००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यसको कलिलो पत्ता चैत-वैशाखमा आउँछ र पुसतिर पतझर तीन मास पात हुँदैनन् । रातोउत्तिस डाँडा-काँडामा फैलिन्छ । यो काट्दा रस रगतझैँ बग्दछ । यो ढुङ्ग्यान-पहिरोमा उम्रन्छ र चिस्यान भए छिटो बढ्छ । यो ५०-१०० फिट

अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो, फल घोगामा मसिना खैरा तेलीय बीज हुन्छन् । यसको काष्ठसार रातो र चोप झर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालाका रोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५७२७. रार्जाक, राजा आँक, King Ank Plant, Tropical King Medicine

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । यो राजा आँक विश्वमा नै दुर्लभ मानिन्छ । यो एउटा बिरुवामा एक हाँगामात्र हुन्छ अर्थात् कुनै शाखा-प्रशाखा केही हुँदैन । यसमा ४ पात लाग्छन् र चाँदीसमान सेतो फुल्छ, दूधे बोट, सेतो फुल्छ, चेप्टो गोलाकार फलभित्र भुवा र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक, बलकारक मानिन्छ । यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सन्नीपातज, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा, गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, कब्जियत-गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, मुटु र मिर्गौला शुष्कता, पक्षाघात र सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको सिद्धि-संयोगले चाँदीमा परिणत गर्छ । सेतो ताम्रभस्म गराइकन पारा अग्निस्थायी भएर धातुवाद/देहवादमा सिद्धि मिल्छ । यसलाई तेलमा डढाएर मालिस गर्दा हरेक वातमा लाभ हुन्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, काण्डस्वरससूई ३-१० र तेल २० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

५७२८. रामकुमारी धान, Ram Kumari Rice

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो धान राम्रैसँग फल्छ आडिलो भनिन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात भालाकार सेतो फुल्ने, बालामा डल्ले गेडाभित्र सेता चामल हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भात

आवश्यकतानुसार, दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानीपानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामल, दही र शक्खर २० ग्राम ३-५ पटक ।

५७२९. राजसल्लो, अगरधुपी, Himalayan Cypress Tree, *Cupressus torulosa* (Family : Cupressaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १८००-३६०० मिटरमा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार सदा हराभरा हुन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो, पात संयुक्त मसिना लहरिन्छ, फूल हरियो-पहेँला, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, छालारोग, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, सुजाक, अर्बुद, फोक्सो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७३०. राजसल्लो सुनौलो, स्वर्णराजधुपी, Monterey Cypress, Goldcrest Raj Tree, *Cupressus macrocarpa* (Family : Cupressaceae)

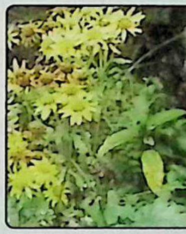
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३०० मिटरमा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार सदा हराभरा हुन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, फेदको मोटाइ ८ फिटको, पात संयुक्त मसिना गुचुमुच्च परेका, लहरिन्छ, फूल पहेँला, फल गोलाकारभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, अर्बुद, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, पिनास, दम, खोकी, सुजाक, फोक्सोमा दाग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

५७३१. रालधुप, Raldhup, Himalayan Rhyaledhup Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३०००-४५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार हुन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात एकवित्ता लामो, फूल रातो, जरा एक हात लाम्चो, गोलाकार फलभित्र

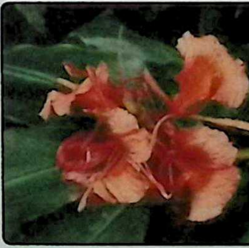
तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो र टर्रो बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, रगतविकार, मुखपाक, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७३२. रायोपाते झुसे, बिजौरीफूल, Cheerful Senecio Hairy Plant, Himalayan Senecio Plant, *Senecio chrysanthemoides* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो बास्नादार, ३-४ फिट अग्लो, पात रायोसमान लाम्चो मुलायम दन्तुर, फूल सुनौलो, जरा पहेँलो-सेतो, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने र पिरो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पात, फूल, जरा पिसेर लगाउँदा दाद, कुष्ठ, दुबी, चिल्चिलाउने, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, सुन्निने, दुख्ने, पिलो, खटिरो, आदि तत्काल सन्चो पार्छ । **मात्रा** : पुष्प/जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५७३३. रातोसरो, राजसरो, Red Ginzer Lily Plant, *Hedychium ellipticum* (Family : Zingiberaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लामो फराकिलो चुच्चो, रातो फुल्ने, काण्डको फेदमा र जरा राता गानो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-केही टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोहारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलारोग, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पित्त-कफदोष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी-

यौनरोग, प्रदर, प्रमेह, सुजाक, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, गानो स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५७३४. राजवृक्ष रातो, लालयहिञ्वागा, रक्तअमलताश, Black Elder Berry Plant, *Sambucus nigra*
(Family : Adoxaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-४० फिट अग्लो, चुच्चो चेप्टो पात दुवैतिर गएका, सेतो भुत्तोमा फुल्ने, फल रातो हुँदै कालो भित्र रस वा मह र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। स्वभाव शीतल र फल मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, हैजा, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मासिकअधर्म, निम्नरक्तचाप, कब्ज, अर्श, सङ्ग्रहणी, आन्द्रा सुक्खा र सङ्कुचन, कलेजोरोग, रक्तदोष, रक्तस्राव, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण/मह ३-२० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५७३५. रामपत्री पहँलो-हरियो फुल्ने, वनफल, Wild Rampatri Nutmeg Fruit Plant, *Ficus carica*
(Family : Moraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो जाइफलभन्दा लामो र मोटो हुन्छ। यसको पात पहँलोपनमा रातो हुन्छ जसलाई रामपत्री भनिन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार, फूल पहँलो-हरियो, अण्डाकार फलभित्र रातो गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कामोद्दीपक, पित्तनाशक, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, वातहर, उन्मादहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, गर्भपोषक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृध्रसी, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, दम, खोकी, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मुख-जिब्रो पाक, हैजा, जोर्नीवाथ, अम्लपित्त, मुटुको कम्पनज्वर, धातु-रक्तस्राव, प्रदर, हाड-ढाडको रोग, रक्तपित्त, गला-घाँटीका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, पुष्पस्वरससूई ३-५ र तेल २० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., बीज ३-१० वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

५७३६. रायधनीलता, कालीवेलो, कनियल, पित्ती, Pitti Creeper Plant, Pitti, *Ventilago calyculata*
(Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-१०० फिट लामो लहरो, पात २-५

अङ्गुल लामो र १-३ अङ्गुल चौडा चेप्टो, दूधेलता, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, दन्तरक्षक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, यौनरोगहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, अर्शोघ्न, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, कण्ठशोधक, रक्तशोधक, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तप्रकोप, घाउ-खटिरा, पत्थरी, अर्बुद, दुबी, दाद, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, दाँतरोग, अर्श, जोर्नीवाथ, कुष्ठ, गृध्रसी, अङ्गशोथ, कटिवात, ढाड-कम्मर-घुँडा दर्द, गला-घाँटीका रोग, जलोदर, क्षय, कफवृद्धि, रक्तरोग, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७३७. राजवृक्ष टेडो हाँगे, रक्तअमलताश, Amaltash Rato Tree

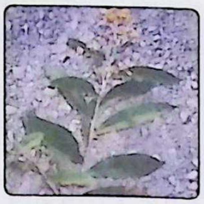
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा क्षेत्रमा पाइन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, हाँगा टेडो, चेप्टो पात झुप्पामा, रातो झुत्तोमा फुल्ने, फलभित्र कालोमह र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। स्वभाव उष्ण स्वाद तितो-टर्रो र फलमह मीठो अनि स्वादको स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वातपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, विषप्रभाव, मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तचाप, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श, पेटको घाउ-सङ्ग्रहणी, आन्द्रा सुक्खा र सङ्कुचन, कलेजोरोग, दम-खोकी, छालाका रोग, रक्तस्राव, पाठेघर सुन्निएको, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फूल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५७३८. रामेठा, दग्धा, दग्धारुहा, Fish Poison Tree, Balsam Tree, *Lasiosiphon eriocephalus*

(Family : Thymelaeaceae)

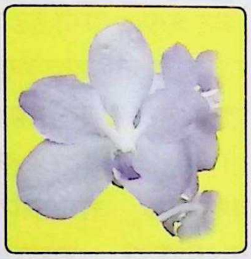
चिनारी : यो १०००-२५०० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो रोमश, १५-२५ फिट अग्लो, फूल झुप्पामा पहेँलो फुल्ने, पात लामो भालाकार, सानो फलभित्र एक तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, पाचक, उत्तेजक, कफनिस्सारक, रोगप्रतिरोधात्मक, मूत्रल, श्वासरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, अस्थिसन्धानक, बलकारक, वातपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी, चिसो-रुघा, दम, खोकी, फोक्सोशोथ, श्वासरोग, नसारोग, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, पूयमेह, मासिकअधर्म, रक्तविकार, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७३९. रास्ना, रसना, वायसुरी, फार, रासना सुरभी, इलापर्णी, Camphorweed, Raasna Plant, *Pluchea lanceolata* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, रोमश, सेतो वर्णको, पात जिब्रोसमान लाम्चो, पुष्प टुप्पामा लाग्छन्, प्याजी/जामुनी रङका हुन्छन्। बीज तेलीय लाम्चो, जरा खैरा लामो-गाँठदार धेरै हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, मूत्रल, शोथघ्न, दर्दनाशक, अस्थिसन्धानक, उदररोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, गृध्रसी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात, नसारोग, मेरुदण्ड दर्द, गानो, वातशूल, उदरगत वायु, वातरक्त, बाडुल्की इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

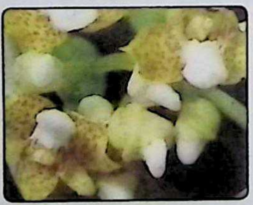
५७४०. रास्ना सुनाखरीझ्ँ, रसना सुनगाभो, Vanda Orchid Plant, *Vanda roxburghii* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ । चट्टानमा/मुढामा पनि यो मिल्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात बेलनाकार-लामो रोमश दुवैतिर गएका, फूल बहुरङी छेउछाउमा खैरो पहेँलो बीचमा प्याजी सेतो पुतलीआकारको आकर्षक फुल्ने, मसिना तेलीय बीजहरू, जरा लामो पहेँलो रङका पात बराबर लाम्चो धेरै फैलिन्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, मूत्रल, स्मृतिदायक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, सन्तानदायक, गर्भपोषक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, गृध्रसी, आमवात, मूत्ररोग, स्मृतिह्रास, रजःवीर्यदोष, निःसन्तान, यौनकमजोरी, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५७४१. रास्ना सुनगाभोझ्ँ, रास्नो, रसना, मर, The Small Warty, Acampe Plant, *Saccolabium papillosum* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-२००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो पुराना वृक्षहरू/मुढा/चट्टानमा उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो बेलनाकार गाढा हरियो, पुष्प पहेँलो-सेतो झुप्पामा पुष्पदण्डमा आकर्षक फुल्छ, जरा धेरै फैलिन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, विषघ्न, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, अतिश्रमहर, बलकारक, अतिश्रमको पीडाहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भाशय-सङ्कोचक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, कफग्रस्त दम, खोकी, हाडको रोग, गृध्रसी, सुजाक, नसारोग, गर्भाशयशोथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, जलोदर, राजयक्ष्मा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूलअत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७४२. रायो मूलापाते उचे, राजिका, राजी, राई, Brown Mustard Plant, *Brassica juncea* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात मूलासमान लाम्चो भालाकार मुलायम, फूल सुनौलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव पात र जरा शीतल हुन्छ र बीज गरम हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातनाशक, कफनिस्सारक, शोथघ्न, केश्य-कपालसुधारक, चर्मरोगहर, अग्निकारक, पाचक, वेदनाहर, मृदुरेचक, त्रिदोषशामक, वातपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, ढाड-हाडको रोग, पेटका कृमि, कण्डू, कुष्ठ, कुष्ठरोग, कपाल झर्ने, मूत्रकृच्छ्र, दन्तशूल, अपस्मार, उदरशूल, अपचन, विषसेवन, मृतगर्भ, कफज्वर, श्वासरोग, पित्तकफप्रकोप, वातवृद्धि, कर्णशूल, अर्धाङ्गवात, पिनास, श्वेतकुष्ठ, हृदयको शिथिलता, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । बीजलाई पिसेर चर्मरोगमा लगाउने र तेलले वातव्याधिमा मालिस गर्ने । **मात्रा :** साग २०-१०० ग्राम, तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, बीज वटी १-३ वटा, लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

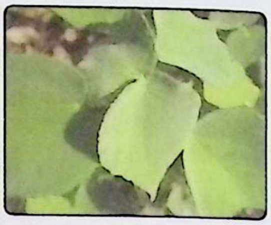
५७४३. राजशाक, राजशाकिनी, हिमाली चुउना, Fox Tail Plant, Marbel Bronze, *Amaranthus paniculatus* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात अण्डाकार चुच्चो परेको, रातो बोट, फूल मञ्जरीमा लामो बालामा रातो फुल्ने, कोसामा रायो समानका तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, बीज र जरा । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, उदरशुद्धिकर, रजवीर्यसुधारक, पित्तनाशक, कफकारक, रुचिकारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, गण्डमालाहर, निद्राकारक, पित्तसारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रजवीर्यदोष, अनिद्रा, पित्तवृद्धि, कब्ज, रक्तपित्त, पत्थरी, गाँड, रक्तदोष, अरुचि, अपच, रक्तपित्त, ज्वर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मुखपाक, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग पकाएको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, बीज धूलो १०-२० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७४४. राजबला सुनौलो खपाटे, स्वर्णचक्रभिण्डी, Golden Ragged Mallow Plant, *Abutilon tomentosum* (Family : Malvaceae)

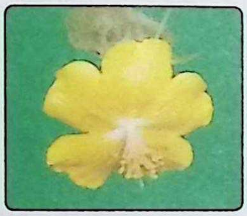
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो कपास कुलको वनस्पति हो । यसको बोट रेशमसमान मुलायम भुवाद्वारा भरिएको हुन्छ। यसको फूल सुन्तला रङको, फल गोलाकार, पात चेप्टो चुच्चो, तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज, फूल, फल, मूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो र मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, कामोद्दिपक, पुष्टिकर, रज:वीर्यसुधारक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, स्त्रीरोगहर, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रज:वीर्यदोष, हाडको रोग, मासिकअधर्म, गर्भपात, प्रदर, नि:सन्तान, प्रमेह, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७४५. राजबला राते, खपाट, चक्रभिण्डी, Red Ragged Mallow Plant, *Abutilon tomentosum* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कपास कुलको वनस्पति हो । यसको बोट रेशमसमान मुलायम भुवाद्धारा भरिएको हुन्छ । यसको फूल रातोरङको, फल गोलाकार, पात चेप्टो चुच्चो, तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, फूल, फल, मूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, कामोद्दिपक, पुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, स्त्रीरोगहर, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, मासिकअधर्म, गर्भपात, प्रदर, निःसन्तान, प्रमेह, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७४६. राजबला, खपाट, चकभँडा, Ragged Mallow Plant, *Abutilon tomentosum* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कपास कुलको वनस्पति हो । यसको बोट रेशमको समान मुलायम भुवाद्धारा भरिएको हुन्छ । यसको फूल सुनौला रङको, फल गोलाकार, पात चेप्टो चुच्चो, तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, फूल, फल, मूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो र मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, कामोद्दिपक, पुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, स्त्रीरोगहर, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गृध्रसी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, मासिकअधर्म, गर्भपात, प्रदर, निःसन्तान, प्रमेह, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७४७. राजमास कलेजी, लोविया बडा, चम्बला, King Cowpea Plant, *Vigna catgany* (Family : Fabaceae)

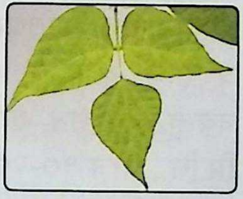
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दाल जातिको लहरा हो । यो त्रिपत्रक, कलेजी फूल, आधा-एक फिट लामो कोसा फलभित्र खैरो तेलीयबीज कालो मुख भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो र मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदरभरणपोषक तृप्तिकारक, सारक, बलकारक, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, स्तनमा दूधवृद्धिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, दुब्लो, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, कफग्रस्त दम-खोकी, मासिकअधर्म, पित्तरोग, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग/दाल/खोले/काँढापानी २०-५० ग्राम, रोटी १-२ वटा, वटी २-३ वटा, पुवा १ मुठी, भुटेको बीज ५० ग्राम, भिजाएको १०० ग्राम ३-५ पटक ।

५७४८. राजमास रातो, महामाष, लोविया बडा, चम्बला, King Cowpea Plant, *Vigna* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दाल जातिको लहरा हो । यो त्रिपत्रक, रातो फूल, फल आधा-एक फिट लामो कोसाभित्र सेतो तेलीयबीज कालो मुख भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिश्रमहर, रुचिकर, स्वादिष्ठ, तृप्तिकारक, सारक, बलकारक, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, स्तनमा दुग्धवृद्धिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अतिश्रमको दर्द, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, कफग्रस्त दम-खोकी, मासिकअधर्म, पित्तरोग, दुब्लो, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग/दाल/खोले/काँढापानी २०-५० ग्राम, रोटी १-२ वटा, वटी २-३ वटा, पुवा १ मुठी, भुटेको बीज ५० ग्राम, भिजाएको १०० ग्राम ३-५ पटक ।

५७४९. राजमास सुनौलो, स्वर्णमहामाष, लोविया बडा, **King Golden Cowpea Plant, *Vigna* sp.** (Family : Fabaceae)

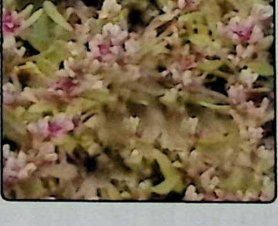


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दाल जातिको लहरा हो । यो त्रिपत्रक, सुनौलो फूल, आधा-एक फिट लामो कोसा फलभित्र सेतो तेलीयबीज कालो मुख भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उदरशोधक, स्वादिष्ठ, तृप्तिकारक, वातव्याधिहर, अतिश्रमको पीडाहर, बलकारक, वेदनानाशक, अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, स्तनमा दुग्धवृद्धिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अतिश्रमको पीडा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, कफग्रस्त दम-खोकी, मासिकअधर्म, पित्तरोग, दुब्लो, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग/दाल/खोले/काँढापानी २०-५० ग्राम, रोटी १-२ वटा, वटी २-३ वटा, पुवा १ मुठी, भुटेको बीज ५० ग्राम, भिजाएको १०० ग्राम ३-५ पटक ।

५७५०. राजमास कालो, कृष्णमहामाष, बडा लोविया, **King Black Cowpea Plant, *Vigna* sp.** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दाल जातिको लहरा हो । यो त्रिपत्रक, नीलो वा कालो फूल, फल आधा-एक फिट लामो कोसाभित्र सेतो तेलीयबीज कालो मुख भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो र मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, तृप्तिकारक, वातव्याधिहर, अतिश्रमको पीडाहर, बलकारक, वेदनानाशक, अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, स्तनमा दुग्धवृद्धिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अतिश्रमको पीडा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, कफग्रस्त दम-खोकी, मासिकअधर्म, पित्तरोग, दुब्लो, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग/दाल/खोले/काँढापानी २०-५० ग्राम, रोटी १-२ वटा, वटी २-३ वटा, पुवा १ मुठी, भुटेको बीज ५० ग्राम, भिजाएको १०० ग्राम ३-५ पटक ।

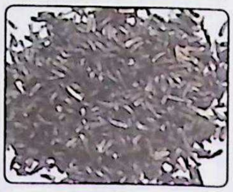
५७५१. रानीफूल, महारानी पुष्प, सर्पाज्ञी, मचेची, **Knot Weed, *Polygonum plebeium*** (Family : Polygonaceae)



चिनारी : यो १५०० देखि ३००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१५ से.मि. अग्लो, पात चेप्टो, फूल रातो-सेतो रङको फुल्छ । फल कडा बोक्राभित्र चम्किलो तेलीयदानाहरू हुन्छन्, जरा बास्नादार रहन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ, स्वाद तितो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, मेदहर, यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, पाचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी,

ग्यास्ट्रिक, उदररोग, मोटोपन, कलेजोरोग-समस्त हेपाटाइटिस, रक्तदोष, अग्निमन्द, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५७५२. रामतिल, हुचेलू, गुरेलु, कराले, Nyger, Niger Seeds Plant, ***Guizotia abyssinica*** (Family : Asteraceae)

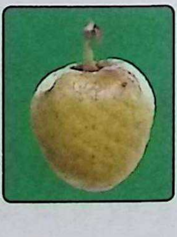


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षायु, १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार चेप्टो, फूल पहेँलो फुल्ने, यसको शीतकालमा खेती गरिन्छ। यसको तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, दर्दनाशक, मूत्रल, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, अस्थिपोषक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवात, हाडको रोग, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, मेदमज्जा नबन्नु, आमवात, ढाड-कम्मर दुख्ने, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज १०-२० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५७५३. रामतिल रातो फुल्ने, हुचेलू, गुरेलु, कराले, Nyger Red Guziotia Plant, ***Guizotia abyssinica*** (Family : Astearceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षायु, १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार चेप्टो, फूल पहेँलो फुल्ने, यसको शीतकालमा खेती गरिन्छ। यसका तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुकारक, वातहर, दर्दनाशक, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, अस्थिपोषक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवात, हाडको रोग, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, मेदमज्जा नबन्नु, आमवात, ढाड-कम्मर दुख्ने, दुब्लाउँदै जाने, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चटनी/अचार ५-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज १०-२० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५७५४. रामफल रातो, लबनी नौना, रक्तअग्रीमा, Red Bullock's Heart Plant, ***Annona reticulata*** (Family : Annonaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो चुच्चो भालाकार, फूल रातो रङको, गोलाकार सिताफलभन्दा ठूलो फलभित्र तेलीयबीजहरू र गुदी हुन्छन्। यसको बोक्राको डोरी वनाउने चलन छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, हृदयहितकारी, कृमिमारक, सङ्कोचक, रक्तदोषहर, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, प्रारम्भिक अर्बुदहर, उदररोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पेटको कृमि, घाउ, खटिरा, गर्भाशय सुन्निएको, हृदयरोग, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, उदररोग, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज ५-१० ग्राम, बीजतेल १० र फलस्वरससूई १०-२० मि.लि., फल चौथाइ-एक, रस/काँढापानी १ माना, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

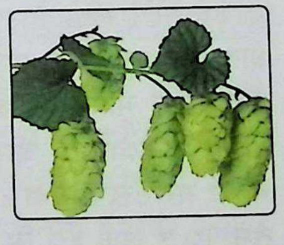
५७५५. राईघाँस गहुँजस्तै झुसे, शैलम, समुक, मुछनी, माचनी, Darnel Raigrass, Bearded Darnel Plant, *Lolium temulentum* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो खेतबारीमा गहुँझैं मिल्छ । यो ३ फिट अग्लो, पात लामो गहुँसमान, फूल पहेँलो-सेतो, फल बालामा भुस भएको, बालामा तेलीयबीज लामो चुच्चो गहुँभन्दा केही लाम्चो जुँगा र बोक्रा-खोस्टा भित्र पिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण उत्तेजक हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, पसिनाकारक, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, मृदुरेचक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, दाह, दुबी, डन्डीफोर, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, जनैखटिरा, दादुरा, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, आमवात, नसारोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई पिसेर लेपन लगाउने, पानीमा पकाएर स्नान गर्ने, बाफ लिने, पात/स्याउलाले मिचेर नुहाउने । **मात्रा** : बीज ५-१० ग्राम, बीजतेल १० र अर्क ५० मि.लि., फल चौथाइ-एक, रस/काँढापानी १ माना, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५७५६. राईसल्लो, सरु, हिमसल्लो, Himalayan Cypress Tree, *Cupressus torulosa* (Family : Cupressaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा राम्रो उब्जनी हुन्छ । यो ३००० मिटरसम्मका सबै हावापानीमा खेती गर्न सकिन्छ । यो ८०-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात स-साना संयुक्त, फूल हरियो, फल निलो गोलाकार गेडाभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो बास्ना आउँछ र पुरानो वृक्षबाट चोप निल्कन्छ । यसको स्वाद पिरो-परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, मेदहर, बलकारक, वातपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी, अङ्गशोथ, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, पेटका कृमि, छालाको रोग, अर्श, मोटोपन, गानो, पिनास, अण्डकोश वृद्धि, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफग्रस्त दम-खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल १० मि.लि., बीज वटी २-३ वटा, काँढापानी १ कचौरी, चूर्ण/भस्म/खोटो/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५७५७. राजबेलो, राजलता, राजलहरो, Hops, Bierhopfen Plant, *Humulus lupulus* (Family : Cannabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो लता १०-३० फिट लामो फैलिन्छ, मुटुआकारका पात चेप्टो नरम दन्तुर, फूल हरियो-सेतो-पहेँलो गुचुक्क परेको थुँगा ठूलो अण्डाकार, पुष्प छिप्पिएपछि फलाकारभित्र बीज चेप्टो खैरो, जरा धेरै लामा सेता हुन्छन् । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो हल्का मिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, पात, फूल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, अर्बुदहर, यकृतपुष्टिकर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, निद्राजनक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, अर्बुद, दर्द, रजःवीर्यदोष, रक्तविकार, अमहिनावारी, प्रदर, प्रमेह, मोटोपना, रगतको कमी, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, अर्श, अनिद्रा, अतिश्रमको दर्द, मधुमेह, कलेजोरोग, ज्वर, अपच, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज १-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा २-३ पटक ।

५७५८. राजवृक्ष ठूलो, महाराजवृक्ष, विशालअमलतास, बृहत्आरग्वध, King Cassia Pods Tree, *Cassia* sp.
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो विशाल वृक्ष, पतझर, माघ-फागुनमा लटरम्मै पहेँलो फुल्ने, धेरै लामो २-३ फिट फलभित्र काला चेप्टा बीज र कालो मह हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, भित्रको कालो मह, पात, बोक्रा । यसको फलमज्जा र फूलको स्वाद मीठो-गुलियो अनि पात र बोक्रा टर्रो-तितो स्वादको हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यसको फल मृदुरेचक, अर्शोघ्न, पित्तनाशक, मदकारक, वामक, तृप्तिदायक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, अग्निकारक, स्त्रीरोगहर, पत्थरीहर मानिन्छ । यसको फूल, पात र बोक्रा कफनिस्सारक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, पाचन प्रणाली शुष्कता, कण्डू, कुष्ठ, प्रदर, गर्मी-शूल, मुख-जिब्रोको गाँठा-गिर्खा-पाक्ने, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, छालाको रोग, रक्तदोष, आन्द्रा डल्लो पर्ने-पेट फत्रक्कै पार्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फलमज्जामह १०-२० ग्राम, महखोटो ५-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण/खोटो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५७५९. राकिनी तेलवृक्ष, सिमासेल बोट, Rakini Tree

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा राम्रो फल्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पतझर, फूल रातो, थुँगामा फुल्ने, कोसामा भित्र तेलीय बीज हुन्छ । यसको हाँगा काटेर सार्न सकिन्छ । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, दर्दनाशक, शोथघ्न, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, कटिवात, गृध्रसी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, अङ्गशोथ, बुढ्यौलीपन, दम, खोकी, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज ५-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., भुटेको बीज ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५७६०. राम्लो रातो, रुमल्या, विषपीपलो, Poison Peepal Tree

चिनारी : यो सबै ठाउँमा सर्वत्र पाइन्छ । यो ४०-५० फिट अग्लो रूख, पात ठूलो चेप्टो-गोलाकार, काष्ठसार रातो, पतझर, तेलीयबीज, चैत-वैशाखमा नयाँ पालुवा निक्लन्छ । यो पालुवा घाँस पशूले खायो भने भुतुक्कै मर्छन् । स्वाद कोक्याउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, चर्मरोगहर, शोथघ्न, धातु-उपधातुशोधक, पारदमारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, उत्तेजक, यौनरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दुबी, कुष्ठ, दाद, लुतो, दादुरा, यौनरोग, पक्षाघात, आमवात, सन्धिशोथ, नसा फुलेको, पेटका जुका, यौनरोग, कफग्रस्त समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध १-३ थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/चोप १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

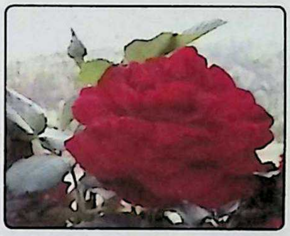
५७६१. राजाफूल, राजलहरो, गागटोखुट्टे फुल्ने लहरो, Rangoon Creeper Plant, *Quisqualis indica*
(Family : Combretaceae)

चिनारी : उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । यो लहरा रातमा बास्ना चल्छ । यो ठूलो झ्याङ, पात चेप्टो, फूल गँगटोसमान खुट्टा भएको रातो कहीं सेतो झुत्तोमा हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-तितो-

बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, आमवात, दम, खोकी, पिनास, पत्थरी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, गानो, ज्वर, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, कुष्ठ, दुबी, दाद, दादुरा, जनैखटिरा, गानो, मूत्ररोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, रुघा-चिसो, श्वासनली र फोक्सोशोथ, रक्तदोष, अङ्गशोथ, दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा, पात १-२ वटा ३-५ पटक ।

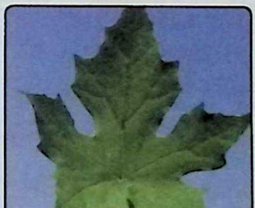
५७६२. रानी गुलाब, **Queen's Rose Plant,** ***Chaenomeles japonica*** (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, रातो फुल्ने सुन्दरी गुलाब धेरै सुगन्धदायक, गोलो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद मीठो-महकदार । स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तहर, बास्नादार, अर्बुदहर, व्रणरोपक, बुद्धिवर्द्धक, मूत्रल, विजातीयद्रव्य निष्कासक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, पित्तज्वर, मानसिक रोग, रक्तपित्त, कमलपित्त, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तदोष, मासिकअधर्म, ज्वर, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, फूल ३-५ पत्र, काँढापानी १ माना, फूलस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।



५७६३. राक्षसकन्द, कटुनाही, नायकन्द, नाहीकन्द, मिर्चियाकन्द, **Bryoms Plant,** ***Bryonia epigaea*** (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता वर्षाऋतुमा उम्रन्छ र छिटो बढ्छ धेरै फैलिन्छ । यो लहरामा दुई धार भएको धागोसमान सुतली पातलो हरियो चम्किलो पात पाँचकोने/तीनकुने चुच्चो परेको २-३ अङ्गुल लामो, फूल बालामा हरियो-पहेँलो झुप्पो, रातो खुर्सानीसमान फलभित्र स-साना तेलीयबीजहरू, जरामा गानो पहेँलो-सेतो गाँजरसमान हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ र स्वाद परपराउँछ, केही तितो र हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विरेचक, वामक, कृमिमारक, धातुपरिवर्तक र पारद शंशोधक, चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, व्रणसुधारक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गलित कुष्ठ, घाउ-खटिरा, उपदंश, कण्ठमाला, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, श्वासरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको सर्वाङ्गलाई घिउ/तेलमा पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्नुपर्छ । यसलाई पिसेर लेपन लगाउनुपर्छ । यसलाई पञ्चगव्य अथवा त्रिफलामा शुद्ध गरी खानुपर्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ कचौरी २-३ पटक ।



५७६४. रानीपीपल रातो, रक्तपीपल, **Red Queen Pipal Tree**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दूधेबोट १०-३० फिट अग्लो, गोलो पात,

पहेँलो फुल्ने, गोलाकार वा चेप्टो फलमा तेलीयगेडा लाग्छ। यसको बोटमा कुनै कीरा बस्दैनन्। यो हाँगा काटेर अन्यत्र सार्न सकिन्छ। स्वाद मिठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक। **गुण-धर्म-कर्म :** यो क्रिमिनाशक, रक्तशोधक, शोथहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, व्रणरोपक, यौनरोगहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले भिरङी-फिरिङ्गी, यौनरोग, पुरानो दाद, दुबी, पित्तवृद्धि, ज्वर, रक्तदोष, रक्तरोग, दम, खोकी, रगतको कमी, सुजाक, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, बीज/भस्म/चोप १-२ ग्राम ३-५ पटक।

५७६५. रामबुटो, रामबुटान, Nephelium Tree, *Nephelium lappaceum* (Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो मध्यम वर्गको रूख ५०-६० फिट अग्लो, ३-५ से.मि. सानो फूल हुन्छ। यसको व्यापक खेती गर्न सके फल सुनौला-रातो रङको चेप्टो भुस-रौं धेरै वा मसिना काँडाभित्र सेतो देउली तेलीयबीज हुन्छ। स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, पुष्टिकर, वातहर, कफनिस्सारक, मूत्रल, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसको पौष्टिकताको मूल्य प्रति १०० ग्राममा निम्न अनुसार छ। यो USDA को Database हो। यसमा शक्ति 343 (Kl), रेशा 0.9, चिल्लो 0.21,कार्बोहाइड्रेट 20.87, प्रोटिन 0.65,पानी 78.4g, भिटामिनA 3(Lu), बिटाकारोटिन 2 Lug (0%), थाइमिन 0.013mg (1%), रिबोप्लामिन vit12 0.022mg (9%), भिटामिन B8 0.020mg (2%), पान्टोथेनिकएसिड B5 0.018 mg (2%), फोलाटे Vit B9 8 Lug (2%), क्याल्सियम 20 mg (2%), लौहतत्त्व 0.35 mg (3%), म्याग्नेसियम 7mg (3%), म्यागानिज 0.343 mg (16%), फोस्फोरस 9 mg (1%), पोटासियम 42mg (1%), VitB12 0.00 Lug (0%) Vit C, 4, 9 mg (6%), सोडियम 10.9 mg (1%) इत्यादि मिल्छ।

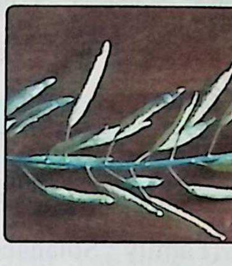
५७६६. रायो, राई, राजिका, रक्तसर्षप, पाच्छाई, White Mustard Plant, *Brassica nigra* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो नेपालको प्रसिद्ध साग हो। यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो, पुष्प पहेँलो, कोसा २-३ इन्च लामा फलभित्र गोलो रक्ताभ तेलीयबीज हुन्छन्। यो सर्स्यूंभन्दा सानो हुन्छ। **प्रयोग हुने भाग :** पत्र र बीज। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, स्वेदजनक, अग्निकारक, वेदनाशामक, बल्य, कफनाशक, दृष्टिघ्न, रक्तपित्तनाशक, शोथहर, पुष्टिकर, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले वातरोग, जोर्नीवाथ, आँखा कमजोर, शोथ, कुष्ठ, दाद, दुबी, अनिद्रा, कफज गुल्म, पिनास, खोकी, ढाड-कम्मर दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। गेडालाई पिसेर लगाउँदा कुष्ठ, दुबी, दाद, दाग जान्छ। तेलले यथाशक्य शरीरमा मालिस गरिरहनुपर्छ। **मात्रा :** बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, भुटेको गेडा १०-२० ग्राम, सातु २०-३० ग्राम, सागरस-तरकारी कलिलो ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक।

५७६७. राई कालो, कृष्णराजिका, श्यामसर्षष, कालाराई, Black Mustard Plant, Kalo Rayo, *Brassica nigra* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो नेपालको प्रसिद्ध साग हो। यो ३-५ फिट अग्लो, हाँगासँग टाँसिएका लामा पात, पहेँलो फुल्ने, कोसामा काला तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कलिलो साग, पात मुन्टा, डाँठ र पात साथै बीज अनि फूल। यसको

स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, पुष्टिकर, निद्राकर, बलवर्द्धक, रक्तशोधक, शोथघ्न, वेदनाशामक, आयुर्वर्द्धक, मृदुरेचक, मूत्रल, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सन्धिवाथ, अङ्गपीडा, शारीरिक कमजोरी, खोकी, पिनास, आमवात, पक्षाघात, हाडको रोग, स्नायुगत रोग, ढाड दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। गेडालाई पिसेर लगाउँदा कुष्ठ, दाद, दुबी, दाग हराउँछ। तेलमालिस-मर्दन गरिरहनुपर्छ। **मात्रा** : बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, भुटेको बीज १०-२० ग्राम, सातु २०-३० ग्राम, कलिलो सागरस-तरकारी ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।



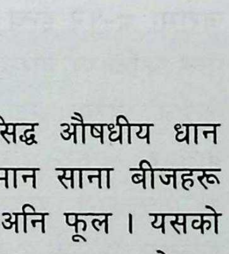
५७६८. रायो रातो पाते, रक्तराई, लालराजिका, रक्तसर्षप, पाच्छाई, Red Leaved Mustard Plant, *Brassica nigra* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो नेपालको प्रसिद्ध साग हो । यो ३-५ फिट अग्लो, रातो पात लामो, पुष्प पहेँलो, कोसा २-३ इन्च लामो फलभित्र गोलो रक्ताभ तेलीयबीज हुन्छन् । यो सर्स्यूँभन्दा सानो हुन्छ । **प्रयोग हुने भाग** : पत्र र बीज । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, स्वेदजनक, अग्निकारक, वेदनाशामक, कफनाशक, दृष्टिघ्न, रक्तपित्तजनक, शोथहर, पुष्टिकर, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिबन्धन कमजोर, अङ्गशोथ, कुष्ठ, दाद, दुबी, अनिद्रा, कफज गुल्म, पिनास, खोकी, ढाड-कम्मर दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । गेडालाई पिसेर लगाउँदा कुष्ठ, दुबी, दाद, दाग जान्छ । तेलले यथाशक्य शरीरमा मालिस गरिरहनुपर्छ । **मात्रा** : बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, भुटेको गेडा १०-२० ग्राम, सातु २०-३० ग्राम, सागरस-तरकारी कलिलो ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७६९. राजिकाधान्य, राधिकाधान, Radhika Rice

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो नेपालको प्रसिद्ध औषधीय धान हो । यो २-३ फिट अग्लो, लामा भालाकार पात, हरियो-पहेँलो फुल्ने, बालामा रायोसमान साना बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कलिलो साग, पात मुन्टा, डाँठ र पात साथै बीज अनि फूल । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्न्युद्दीपक, रुचिकारक, रक्तशोधक, हृदयहितकारी, पाचक, मूत्रल, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, पुष्टिकर, निद्राकर, बलवर्द्धक, शोथघ्न, वेदनाशामक, आयुर्वर्द्धक, मृदुरेचक मानिन्छ । मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सन्धिवाथ, अङ्गपीडा, शारीरिक कमजोरी, खोकी, पिनास, आमवात, पक्षाघात, हाडको रोग, स्नायुगत रोग, ढाड दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज चूर्ण ३-१० ग्राम, भुटेको बीज १०-५० ग्राम, सातु २०-५० ग्राम, भात ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

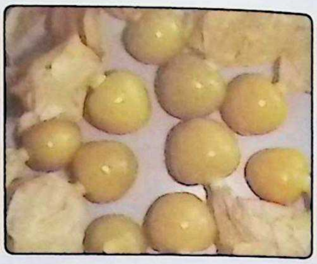
५७७०. राजपूत्रिका, कांकज, कचूमन, हेमन्तफल, Ground Cherry, Sunberry, Tropical Lantern Plant, *Physalis alkekengi* (Family : Solanaceae)



चिनारी : यो उष्ण जलवायुको गर्मी क्षेत्रमा पाइन्छ । यो मकोय कुलमा पर्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, हाँगाहरू झिल्लीभित्र दानामा प्रशस्त तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्गहरू** : साग र बीज । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-

मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उदरशुद्धिकर, मूत्रल, निद्राकारक, वस्तिशोधक, स्मरणशक्तिदायक, हृदयहितकारी, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अनिद्रा, तनाव, पित्तरोग, अम्लपित्त, कमलपित्त, हृदयरोग, रजःवीर्यदोष, रक्ताल्पता, रक्तस्राव, हैजा, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, कवाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., ५-७ वटा फल, पात ३-५ वटा ३-५ पटक।

५७७१. राजपुत्री पहाडी, राजपुत्रिका, हेमन्तफल, मनूम, Winter Hill Cherry Plant, *Physalis species*
(Family : Solanaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो टुप्पो, सफेद फूल, पातलो झिल्लीभित्र गेडा भित्र स-साना धेरै तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको पात र गेडा प्रयोग गरिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, निद्राकर, विरेचक, मूत्रल, हृदयहितकारी, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, स्मरणशक्तिदायक, यकृतपुष्टिकर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयाग :** यसले हृदयरोग, अनिद्रा, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कब्ज, अर्श, पित्तज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., ५-१५ वटा फल, बीजचूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५७७२. रामचना, अत्यम्लपर्णी, कण्डुला, मण्डलमारी, Bush Grape, Three leaf Caratiya Plant, *Vitis carnosa*
(Family : Vitaceae)

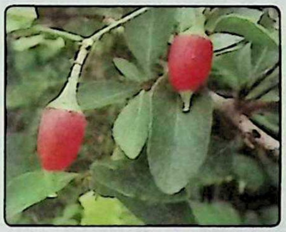
चिनारी : यो सदा-सर्वत्र सबै हावापानीमा पाइने लहरो हो। यो लता ३/३ पात लाग्ने, पत्रदण्ड तामा वर्णको, पात चेप्टो कङ्गुरेदार टुप्पो चुच्चो किनारामा दन्तुर, जरामा ८-१२ इन्च लामो कन्द तन्तु फैलिएर ठाउँ-ठाउँमा कन्द लाग्छन्। यसको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि भन्टासमान रङको भित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यो लताको हरेक अङ्ग अमिलोरसले भरिएको हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, वातहर, कफघ्न, उदररोग, मलमूत्रशुद्धिकर, अग्न्युद्दीपक, रुचिकारक, रक्तशोधक, हृदयहितकारी, मूत्रल, पित्तनाशक, शीतकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कलेजो र हृदयरोग, पित्तवृद्धि, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, शूल, अपच-अरुचि, रक्तदोष, वातपित्त, विकार वायुगोला, अर्श, पिसाब कष्टता, उदर पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ३-१० ग्राम, पात १-३ वटा, फूल १-३ वटा, कन्द १-२ वटा ३-५ पटक।

५७७३. राजधतुरो, उग्रगन्ध धतुर, विषधतुरा, विषधूर्त, Poision Dhatura Plant, King Dhatura

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, हाँगाविँगाहरू कालो डाँठ, घण्टी आकारको कालोवर्णको पुष्प, गोलो तिखा काँडा भएको फलभित्र काला तेलीयबीजहरू प्रशस्त हुन्छन्। पात कालो धतुरोभन्दा ठूलो आयाताकार धेरै गन्हाउने उग्रगन्ध चल्ने हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज, फूल, पात, डाँठ र जरा। यसको स्वभाव उष्ण उत्तेजक विषप्रभाव प्रधान हुन्छ भने स्वाद पीरो परपराउने हल्का कोक्याउने हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मदकारक, कफघ्न, वातव्याधिहर,

शोथघ्न, कुष्ठघ्न, विषघ्न, कृमिमारक, चर्मरोगहर, पीडान्तक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, कफग्रस्त दम-खोकी, छालाका रोग, कुष्ठ, दाद, दुबी, शोथ, अनिद्रा, तनाव, जोर्नीवाथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा विषप्रभाव, त्रिदोषज र असाध्यरोगमा, कृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको सर्वाङ्गलाई घिउ/तेलमा पकाई डढाएर छानी मालिस गरेमा वातव्याधि र चर्मरोग हट्छ । यसलाई पिसेर लेपन-स्नान/सेक्ने गर्नुपर्छ । यसलाई पञ्चगव्यमा अथवा मारक वर्गको अर्कमा शुद्ध गर्नुपर्छ । **मात्रा** : बीज चूर्ण/भस्म/खोटो १-२ ग्राम, पञ्चाङ्ग काँढापानी १ कचौरी, क्वाथ ३० र अर्क २० तथा तेल १० मि.लि., बीज १-३ वटा, फूल आधा-एक २-३ पटक ।

५७७४. राक्षसगानो रगते फल्ने, कटुनाही, कडबीनई, लूफा, **Nepali Bryonia Plant, Sukanasa,** *Corallocarpus epigaeus* (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइने लता हो । यो १०-२० फिट लामो लता, पात तीनकुने/पाँचकुने, डाँठ चम्किलो-चिप्लो, फूल हरियो-पहेँलो, रातो फलभित्र तेलीयबीज, ठूलो गानो खैरोभित्र सेतो हुन्छ । **प्रयोग हुने प्रमुख भाग** : गानो र फल । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तीतो-टर्रो र केही पीरो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, यौनरोगनाशक, रक्तदोषहारक, रेचक, वामक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, छालाका रोग, सर्पले टोकेको, बौलाहा जनावरले टोकेको, सुन्निएको, अङ्गपीडा, रक्तविकार, अर्श, गाँठा-गिर्खा आएको, पेटका कृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो पिसेर घोटुवा बनाएर लेपन गर्ने/लगाउने २-३ पटक । गानोलाई शुद्ध गरी खाने- **मात्रा** : चूर्ण/खोटो ३-५ ग्राम, भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, क्वाथ ५० र तेल १० तथा अर्क २० मि.लि. २-३ पटक ।

५७७५. राईघाँस सेतो, रायघाँस, **Winter Ryegras Plant, Lolium Seeds,** ***Lolium* sp.** (Family : Poaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो घाँस ३-५ फिट अग्लो, पात लामो आयाताकार गाढा हरियो, धारिलो नरम, सेतो फुल्ने, बालामा तेलीयगेडा लाग्छ र पाक्छ । यो चिस्यान अथवा पानी पटाउने ठाउँमा छिटो बढ्छ र काटिरहन मिल्छ । यो पशुका लागि उत्तम घाँसमा गणना गरिएको छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, अर्शोघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, दम, खोकी, गानो, जलोदर, अर्श, कब्ज, ग्यास्ट्रिक, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : क्षार १-३ चामलजति, वटी १-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५७७६. राजजिरा, कालशाक, नाडीकाशाक, पटुवासाग चारपाते, **Nalta Jute, Nepali King Cumin Plant,** *Corchorus trilocularis* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, वर्षादमा पाइने वर्षायु, पात चेप्टो टुप्पो चुच्चो, पहेँलो फुल्ने, फल चौधारी (चारपाटे) भित्र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल

हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग वा बीज र पात। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रजःवीर्यसुधारक, स्नेहनजनक, बलकारक, पुष्टिकर, रगतकारक, विषघ्न, हृदयहितकारी, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्जियत, अर्श, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, हाडको रोग, हृदयरोग, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, ज्वर, पेट पोल्ने, पित्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण/स्वरस ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

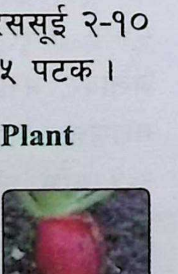
५७७७. राजजिरा तितो, तिक्तपटुवासाग, कालशाक, Nepali Bitter King Cumin Plant, *Curchorus* sp. (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो तराईदेखि ३००० मिटरसम्मका मानवबस्तीभरि पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, वर्षादमा हुने वर्षायु पात चेप्टो चुच्चो परेको, पहेँलो फुल्ने, चौधारी फलभित्र बीज खैरो/कालो तेलीयबीजहरू धेरै, दुवै छेउ दबिएका हुन्छन्। यसको स्वाद तीतो-मिठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात र बीज वा सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रेचक, मूत्रल, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, यकृतपुष्टिकर, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, उदरशुद्धिकर, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजो/हृदयरोग, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, रक्तदोष, प्रदर, मधुमेह, ज्वर, रजःवीर्यविकार, अर्श, जोर्नीवाथ, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पेट पोल्ने, कब्ज, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, काँढापानी १ माना, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

५७७८. रायघाँस सुनौलो, स्वर्णराई, Rye Goldengrass, *Lolium multiflorum* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो परेको, बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयदाना लाग्छ र पाक्छ, बीज चुच्चो परेको पहेँलोभित्र धूलो हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो विरेचक, मूत्रल, वातव्याधिहर, कफनाशक, पित्तघ्न, त्रिदोषशामक, बलकारक, पुष्टिकर, हाडको रोगमा लाभदायक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्श, कब्जियत, जोर्नीवाथ, आमवात, कुपोषण, कटिवात, सन्धि खुकुलो, शारीरिक कमजोरी, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, अम्लपित्त, कमलपित्त, उदररोग, गानो, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, चूर्ण/लेदो ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

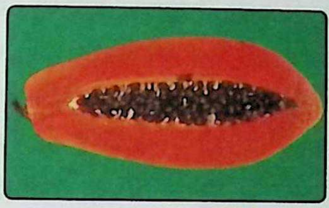
५७७९. रावणेमूला, रातोरङको वनमूला, वनमौरे, Red Wild Radish, Jangali Red Redish Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात आयाताकार-लाम्चो-फराकिलो, किनारा काटिएका, रातो फुल्ने, गानो रातो, कोसाभित्र रातै तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद मिठो-केही तितो-हल्का खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मेदहर, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, वृक्कपुष्टिकर, उदरशुद्धिकर, रक्तस्राव नियन्त्रक, पाचक, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, घाउ-खटिरा, मोटोपन, ज्वर, कब्ज, अर्श, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, पेट पोल्ने, गानो उदरशूल, कामला, मूत्ररोग

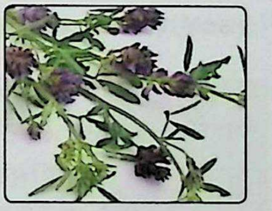
इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजतेल १० र अर्क ५० मि.लि., काँढापानी १ माना, सलाद ५-१० ग्राम, क्षार/भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

५७८०. रातोमेवा, पपितालाल, लालम्यावा, रक्तपपैया, Red Papaya Plant



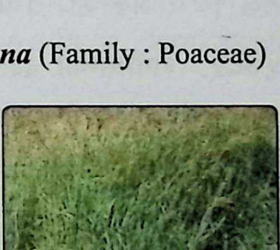
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, ठूला पञ्जाकार पात लुलो-कमजोर, काण्ड लुलो, सेतो/सुनौलो फुल्ने, लाम्चो/डल्लो फलभित्र रातो गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, चोप, फूल, बीज, काण्डरस । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, शीतकारक, व्रणरोपक, पित्तहर, उदररोगमा उपयोगी, पित्तनाशक, पत्थरीहर, तृप्तिकारक, रक्तशोधक, बृक्कपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, ज्वर, रक्तस्राव, हैजा, मन्दाग्नि, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, उदरशूल, अम्लपित्त, कमलपित्त, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँचो फल ३०-५० ग्राम, पाकेको फल ५०-१०० ग्राम, फल स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, चोप १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५७८१. राजमुस्लो, अल्फाअल्फा, कोलु, Alfaalfa, Alfalpha Plant, Lucern, *Medicago sativa* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २०-३० डिग्री सेन्टीग्रेट तापक्रममा राम्रो उत्पादन हुन्छ । यो संसारको प्रायः सबै देशमा खेती गरिन्छ। यो २-३ फिट अग्लो केराउसमान, पुष्प प्याजी/कलेजी/सेतो/नीलो फुल्ने, पात च्याप्टो चुच्चो त्रिपत्रक, कोसामा भित्र चेप्टो तेलीयबीज, जरा सेतो हल्का रातो गहिरो लामो जान्छ। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल, पात, गेडा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, पुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, पित्तनाशक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दुब्लो-पातलो हुने, कुपोषण, रजःवीर्य विकार, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, नसारोग, अनिद्रा, तनाव, अर्बुद, घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, मासिकअधर्म, शारीरिक कमजोरी, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम। काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

५७८२. राँडोघाँस, रोडेस घाँस, Rhodes Grass, Factsheet Plant, *Chloris gayana* (Family : Poaceae)



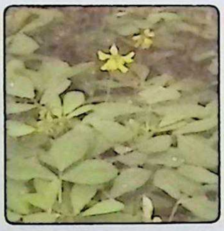
चिनारी : यो घाँस उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात मसिना लामो र चुच्चो हुन्छ । फूल पहेँलो लामो बाला, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयगेडा लाग्छन्, जरा पानी तान्न सक्ने लामा हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, अर्बुदहर, आयुर्वर्द्धक, अतिपोषक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, पत्थरी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी, पिनास, शारीरिक कमजोरी, अतिश्रमको पीडा, गानो, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, पक्षाघात,

गृध्रसी, कटिवात, स्नायुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५७८३. रायोपात मुलायम सुकाएको हरियो पात, शुष्कता रायोपात धूलो, Dry Saga, Dry Green Vegetables

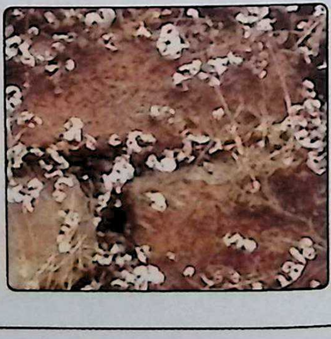
चिनारी : यो रायो पातलाई परिपक्व भएपछि टिपेर हावामा सुकाई धूलो पारी भण्डारण गरिन्छ। दाल पाकेपछि वा कुनै पनि अन्नको पिठो भुटेर भाँडोभरि पानी हालेपछि धूलो फ्वास्स हाल्ने र एक मिनेटमात्र पकाई अग्निबाट बाहिर निकालेर घोट्नुपर्छ। जब कि हरियो झोल-हरितरस निक्लियोस्। कुनै पात/जडीबुटी/साग ५-१० चम्चा राख्दैमा भएभरको दाल वा खोले अथवा घोल वा झोल अथवा रस हरियो बन्नुपर्छ। यस्तो हराभरा साग रसलाई हाम्रो समाजमा रायो रसन भनिन्छ। यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पोषक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, रक्तविकारनाशक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, सर्वरोगहर, ज्वरनिवारक, मेदहर, चर्मरोगहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजारी, रजःवीर्यदोष, रक्तविकार, चर्मरोग, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, ग्यास्ट्रिक, उदरशूल, कब्ज, अर्श, मासिकअधर्म, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, लेदो/खोले ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

५७८४. राजबला, बालु, खपरे, भुइँबल, खसरारी, भिउन्लली, Snake Mallow Plant, *Sida cordata* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो प्रायः गर्मी हावापानीको सुक्खा ठाउँमा १८०० मिटरसम्म उचाइमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट उचो, पात चेप्टो, पीतपुष्पी, फलभित्र एक तेलीयबीज कालो/खैरो, फुल्ने-फल्ने समय भदौ-मंसिरसम्म हुन्छ। स्वाद यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज र जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, बलकारक, पुष्टिकर, हाडको रोगमा उपयोगी, वातव्याधिनाशक, सारक, रक्तवर्द्धक, शुक्रकारक, प्राणशक्तिदायक, मूत्रल, आयुर्वर्द्धक, जीवनोपयोगी, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले शुक्रमेह, प्रदर, मूत्रकृच्छ्र, वीर्यको कमी, जोर्नीवाथ, पर्याप्त रगतको अभाव, मेरुदण्ड दर्द, स्नायुगत-नसा रोग, पक्षाघात, अंगघात, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, कुपोषण, विषप्रभाव, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, पातलो खोले १ कचौरी ३-५ पटक।

५७८५. रानीसिन्का दुब्ली, मसिनो डाँठको कालीसिन्का, Ear Neddle Plant, *Oeosporangium insigne* (Family : Pteridaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सानो ढुङ्गेभित्तामा लाग्ने झार प्वाँख छोटो, मसिनो कालीडाँठ उल्टोतर्फ केही सेतो हुन्छ। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, गलग्रन्थिरस सुधारक, श्वास-प्रश्वासमा लाभदायक, दर्दनाशक, वातव्याधिहर, विजातीयद्रव्य निष्कासक, श्वरसुधारक, कफज्वर निवारक, पत्थरीहर, पित्तनाशक, जलशोषक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले गानोगोला, सङ्ग्रहणी, आन्द्राका

गाँठा-गिर्खा, फोक्सो अर्बुद, श्वासनलीको धोत्रोश्वर, दम-खोकी, टन्सिल, गलाको खराबी, जोर्नीवाथ, चिसो-निमोनिया, रुघा, पिनास, मोटोपन, हैजा, उदरशूल, घाँटीका बिबिरा इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : यसको सबै भागको लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, भस्म १-३ ग्राम, खोटो ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक।

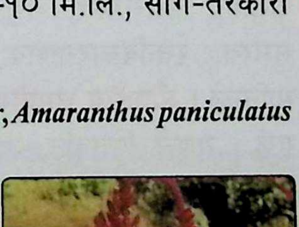
५७८६. राती असालु, रक्तराजी, हालों, Apetalum Plant, Pepper Grass, *Lepidium densiflorum* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यसको तेल उत्पादन गर्ने उद्देश्यले खेती हुन्छ। यो सर्स्यूँभैँ खेती गरिन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, लामो पात काटिएको, फूल निलो, फलमा केही रौंभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **गुण-धर्म-कर्म** : यसको बीज पुष्टिकर, कामोद्दीपक, दूधवृद्धिदायक, बुद्धिवर्द्धक, विरेचक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, मूत्रल, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले चर्मरोग, रक्तविकार, वात-कफनाश गर्छ। यसको बीजलाई कुटेर कागती रसमा मिलाई लेपन गर्दा सुन्निएको, दुखेको हराउँछ। यसलाई पिसेर दूधसँग खाँदा स्तनमा दूध बढ्छ। यसले कब्ज, अर्श, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कुपोषण, दम, खोकी, रगतको कमी, दुबी, दाद, कुष्ठ, विस्मृति, धातुरोग, रजःवीर्यविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। **सावधान** : यो गर्भवतीले खानु हुँदैन। गेडा चुस्नाले छिटो लाभ पुऱ्याउँछ। **मात्रा** : बीज ५-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र तेल १० मि.लि., बीज वटी २-५ वटा ३-५ पटक।

५७८७. रानीगिठ्ठा, रानीगिट्ठी बेलो, Air Potato Plant, *Dioscorea bulbifera* (Family : Dioscoreaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो लता वैशाखमा उम्रन्छ, साउन-भदौमा ठूलो भ्याङ लाग्छ र फुल्छ, असोजमा फल्छ, मंसिरमा लहरो सुक्छ, गाना ५-७ किलोसम्म वजनको हुन्छ। यसको पात गिठाभैँ ६/६ रेखा दाँयाबाँया गएका र मूलधर्को ६-८ अङगुल ठूलो, भुप्पामा ४-५ वटा फल हुन्छ। यो कत्ति पनि कोक्याउँदैन। स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा-गानो र फल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र निष्कासक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, गर्भस्थापक, स्नेहजनक, बलकारी-वीर्यवर्द्धक, पित्तनाशक, वातहर, पाचनप्रणाली शक्तिप्रदायक, पीडाहर, व्रणरोपक, विषघ्न, कफघ्न, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, शारीरिक कमजोरी, वीर्यदोष, पित्तरोग, पाचनप्रणाली शिथिल, अरुचि, अजीर्ण, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुस्राव, आन्द्राका घाउ-खटिरा, वायु-उदरशूल, सुकेनास, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, हृदयरोग, रक्ताल्पता, विषप्रभाव आदि सन्चो गर्छ। **मात्रा** : लेदो/धूलो ५-१० ग्राम, उसिनेको ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फल/कन्द स्वरससूई २-१० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, १-२ टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक।

५७८८. राजीनी, रामदाना, भाजी, राज्रदि, Caterpillar Amaranth Plant, Tassel Flower, *Amaranthus paniculatus* (Family : Amaranthaceae)



चिनारी : यो सुक्खा भूमिमा सबै हावापानीमा सर्वत्र हुन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पत्र एकान्तर-चारकुने, गुलाबी रङ रातो, भदौ-असोजमा फुल्ने, बालामा तेलीयदाना लाग्छ। यो ५-७ महिनामा पाक्छ। गेडामा बाहिर भुस र भित्र रातो बीज हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, विरेचक, रक्तस्तम्भक, पोषक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदरशुद्धिकर, ज्वरघ्न, बृक्कबलकारक, अर्शहर, रक्तदोषहर, स्त्रीरोगहर,

पाचक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अम्लपित्त, कमलपित्त, पत्थरी, पित्तज्वर, रक्तपित्त, मूत्रदाहा, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, रक्तविकार, आन्द्राका घाउ, कलेजोरोग, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको साग, खोले-फाँडो, ढिँडो, रोटी, मिठाइ परिकार, खीर बनाएर खाने प्रचलन छ । **मात्रा** : आवश्यकता अनुसार । साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, अर्क ५० र तेल १० मि.लि., जरा/पात चूर्ण ३-५ ग्राम, फाँडो १ थाली, रोटी १-२ वटा, ढिँडो १-३ चोइली, खीर १ कटौरो ३-५ पटक ।

५७८९. रानीभ्याकुर, सुतीपास, Five Leaf Yam Small, Queen Yam, *Dioscorea* sp. (Family : Dioscoreaceae)

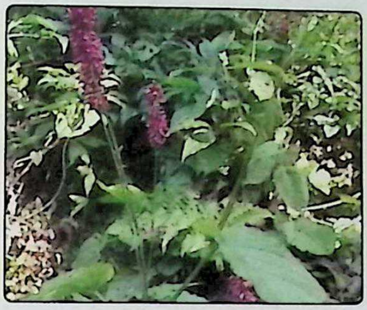
चिनारी : यो ५००-२००० मिटर उचाइसम्ममा पाइन्छ । यो बहुवर्षीय लता, पात चेप्टो, माटोमुनि गानोमा कम जरा हुने, बाहिर खैरो र भित्र सेतो एकमात्र कन्द विनारेसाको हुन्छ । यसको काण्डबाट तल-माथि ५ पाते पात र काण्डका कापबाट निस्केका फल हुन्छन् । यसको फूल १५ से.मि. लामो झुप्पामा फुल्छन् । स्वाद तितो-टर्रो, केही मिठो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषविकार निष्कासक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, पेट शुद्धिकर, पेटका लागि आरामदायक, चर्मरोग उपयोगी, पत्थरीनाशक, पित्तरोग र ज्वरनिवारक, शुष्कता दम-खोकीमा सर्वोत्तम, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको कन्दले पेट पोल्ने-दुख्ने, अर्श, कब्जियत, सङ्ग्रहणी, यौनरोग, कलेजो अर्बुद, त्रिदोषज विकार, विजातीयद्रव्य, गानोगोला, पेट सुक्ने, आन्द्रा सङ्कुचन भई डल्लो पर्ने, दुब्लाउँदै जाने, प्रदर, धातुस्राव, कुपोषण, आन्द्राका घाउ-खटिरा आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ताजा लेदो/स्वरस ३-५ ग्राम ५-७ पटक, उसिनेको/बफाएको ताजा ३०-१०० ग्राम, धूलो र सुकौटो १०-१५ ग्राम ३-५ पटक ।

५७९०. रामोफूल, डाँफेप्रीय, पातवै (खाम), चमाफूल, Mountain Fleeceflower, Alping Knott Herb, *Bistorta amplexicaulis* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो २०००-५५०० मिटर उचाइमा प्रशस्त पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो झार पात चेप्टो चुच्चो परेको जेठ-असारदेखि असोजसम्म पुष्पदण्डमा रातो फुलिरहन्छ, वालामा झुप्पाभित्र रातो तेलीयबीज लाग्छ । यसको फूलको स्वाद अमिलो, मीठो हुन्छ । डाँफेले यसलाई खुब मन पराएर खान्छ । यसको जराले सुगन्ध दिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, हृदय/बृक्कहितकारी, पीडाहर, स्त्रीरोगहर, अर्बुदहर, पाचक, रुचिकर, मूत्रल, स्मरणशक्तिदायक, समस्त रक्तविकारनाशक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : रगतवृद्धि स्रोतको धनी यो फूलले मानवकल्याण गर्छ । यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, मासिकअधर्म, रक्तदोष, तनाव, रक्तक्यान्सर, रगतको कमी, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्श, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ। काँचै यसको फूल खाँदा, स्वरस पिउँदा, हावामा सुकाएको फूल चूर्ण लिँदा छिटो विशेष लाभ उठाउन सकिन्छ । यसको जरा वा फूल चुस्नाले विशेष लाभ गराउँछ र नीरोगी बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/स्वरस ५-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, चटनी ५-७ ग्राम ३-५ पटक ।

५७९१. रामोफूल पात चुच्चो, चमाफूल, खाल्दी, **Blood Purifier Ramo Plant,** ***Bistorta emodi***

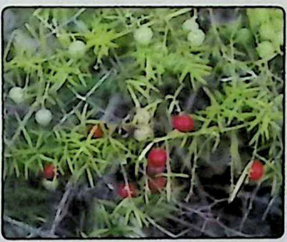
(Family : Polygonaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण क्षेत्रका हल्का कालो माटोमा पाइन्छ । यो १-४ फिट अग्लो, कडा पात लाम्चो धारिलो, डाँठ रातो, फूल रातो, बालामा फल्छ, तेलीयबीज हुन्छन् । फूललाई डाँफेले मन पराएर खान्छ। स्वाद यसको फूल अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवृद्धिदायक, रक्तपित्तनाशक, रक्तविकारहर, हुदयहितकारी, पाचक, मूत्रल, अर्बुदहर, चर्मरोगमा उपयोगी, अग्न्युद्दीपक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योति प्रदायक, पित्तनाशक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको फूलले रगत बढाउँछ, समस्त चर्मरोग, रक्तविकार हटाउँछ, मासिकअधर्म, रगतको कमीमा लाभ पुऱ्याउँछ, भोजन पचाउँछ, भोक जगाउँछ । यसले हृदयरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्बुद, प्रदर, प्रमेह, तनाव, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, मन्दाग्नि, रक्तचाप, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । फूल चुसिरहनाले समस्त रोगबाट छुटकारा मिल्छ । **मात्रा :** ५-७ ग्राम लेदो/चूर्ण, फूलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, बीज १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, १-२ वटा टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

५७९२. रानीकुरिलो, रानीकाँडी झिँझिराइन, रानीशतावरी, **Queen Asparagus Plant,** ***Asparagus* sp.**

(Family : Asparagaceae)



चिनारी : यो १०००-३२०० मिटरसम्मको चिस्यानमा पाइन्छ । सप्रेको रानीकुरिलो १-३ फिट अग्लो वा लामो लहरा, पात गहिरो हरियो रङको, फल-तेलीय, गेडा रातो मंसिरतिर पाक्छ, सप्रेको जरा १५-२० वटा सेता हुन्छन् कुनै गोलाकार, कुनै लाम्चो, कुनै मोटो जराहरू थरीथरीका देखिन्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा र मुना। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदय/बृक्कपुष्टिकर, दुग्धवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, रजःवीर्यजनक, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** रानीकुरिलोको जराले धातुरोगमा काम गर्छ, प्रदर र प्रमेहमा लाभ पुऱ्याउँछ, मासिकधर्मको कष्टमा हित गर्छ, शुक्र वृद्धि गर्छ, पेटको घाउ-अल्सरमा फाइदा पुऱ्याउँछ, मधुमेहमा कल्याणकारी हुन्छ, कलेजो, मुटु र मिर्गौलालाई शक्तिशाली पार्छ, स्मरणशक्ति बढाउँछ, पित्तरोग र ज्वर हटाउँछ, स्तनमा दूध वृद्धि हुन्छ, रगत बढ्छ, जोर्नीवाथ र हाडको रोग सन्चो गर्छ, पागलपन हराउँछ । बिहान-बेलुकी मुनासागरस खाँदा प्राणशक्ति जागृत गर्छ । **मात्रा :** जरा धूलो १ चम्चा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

५७९३. रातोओखती, नुनढिकी रातो सानो, **Red Blood Plant**

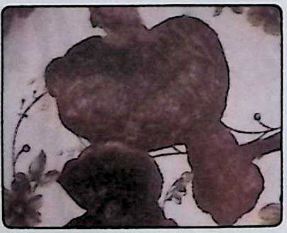
चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्मका सुक्खा ठाउँमा पाइन्छ। यो ३-४ फिट अग्लो, हाँगासहित झ्याम्म परेर फिँजारिएर रहन्छ। यसको बोक्रा काष्ठसार रातो, पात नुनढिकीसमान पहेँलो डल्लो फूल, फल चेप्टोभित्र तेलीयबीज लाग्छ। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो दर्दनाशक, वेदनाहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, कफनाशक, कफज्वरनिवारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, चर्मरोगमा लाभदायक, वातहर, पित्तनाशक,

त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतशोधन गर्छ, मासिकअधर्म र प्रदरमा लाभ दिन्छ, समस्त रक्तविकार र चर्मरोग सन्चो पार्छ, फोक्सो सुन्निने र रगतको कमीमा फाइदा पुऱ्याउँछ, गाँठा-गिर्खा निक्लेर बढ्दै जाने अर्बुद सन्चो गराउँछ । यसले घाउ-खटिरा, दम, खोकी, गर्भाशय/श्वासनलीशोथ, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, ढाड-कम्मर दर्द, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, शीतज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

५७९४. रानीकुरिलो पहेँलपूरी, रानीकाँडी झिँझिराइन, रानीशतावरी, Yellow Queen Asparagus, *Asparagus* sp. (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो १०००-३२०० मिटरसम्मको चिस्यानमा पाइन्छ । सप्रेको रानीकुरिलो १-३ फिट अग्लो वा लामो लहरा, पात गहिरो हरियो रङको, फल-तेलीय, गेडा रातो मंसिरतिर पाक्छ, सप्रेको जरा १५-२० वटा पहेँला कुनै गोलाकार, कुनै लाम्चो, कुनै मोटो जरा र कुनै मसिनु वा डल्लोहरू थरीथरीका हुन्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र मुना । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्तन दुग्धवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, रजःवीर्यजनक, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, बृक्क/मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शुक्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, वीर्यको कमी, जोर्नीवाथ, पर्याप्त रगतको अभाव, मेरुदण्ड दर्द, स्नायुगत-नसारोग, पक्षाघात, अङ्घात, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, कुपोषण, विषप्रभाव, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, धातुरोग, प्रदर र प्रमेह, मासिकधर्मको कष्ट, पेटको घाउ, मधुमेह, पित्तरोग, ज्वर, हाडको रोग, पागलपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : जरा धूलो १ चम्चा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

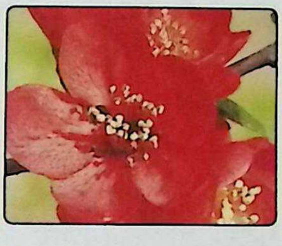
५७९५. रातोच्याउ राते, गानोडर्मा, कडाच्याउ रातो, Red Hard Mushroom, *Ganoderma lucidum* (Family : Ganodermataceae)



चिनारी : यो सुकेको रूखमा वरिपरि जरा पुगेको ठाउँमा असार-असोजमा पाइन्छ । यो हिलो-गिलो झरी वर्षामा सर्वत्र हुन्छ र महिनौँ सुकेर रहिरहन्छ । यो ३-५ अङ्गुल अग्लो, छाता आकारको, कँही दुवैतर्फ रातो/कुनै सेतो/रातो अथवा मिसिएको हुन्छ । स्वाद मीठो-स्वादिलो र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिकारक-बलवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, गतिशील अङ्गहरूको व्यवस्थापक-सञ्चालक, शक्तिकारक, वाजीकर, अस्थिपोषक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणवर्द्धक, पीडाहर, त्रिदोषशामक, उदररोगमा उपयोगी, हृदयहितकारी, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : निर्दोषवर्गका औषधि चूर्णको साथमा मिसाएर खाँदा सबै रोगमा उपयोगी उपचार हुन्छ । शरीरमा कुनै दोष आउँदैन । स्वस्थ मनले शुद्धताका साथ प्रयोग गरिएको अमृत च्याउले विकार वस्तुलाई निष्कासन गर्छ, शरीरलाई सुदृढ र प्रतिरक्षक बनाउँछ, शरीरलाई प्राकृतिक तवरले पुनः संरचना गर्न शक्ति प्रदान गर्छ, रातो रक्ततन्तुले अक्सिजन वहन गर्ने क्षमता बढाउँछ, शरीरलाई चाहिने आवश्यकतत्त्वको आपूर्ति गर्दछ र भिटामिन, प्रोटिन, फाइबर, खनिजपदार्थ दिन्छ, शरीरको विद्युतीयशक्तिलाई सन्तुलनमा राख्छ, अनावश्यक बोसो र रगतको कोलेस्ट्रोल स्तरलाई घटाउँछ, दिमागलाई शान्ति, पुनर्यौवन कायम र शक्ति बढाउने काम गर्छ, असामान्य मुटु, कलेजो र मिर्गौलालाई यसले फाइदा पुऱ्याउँछ । यो च्याउ पकाएर खाँदा कडा नै हुन्छ अर्थात् बल

गरी चपाउनैपर्छ । यो च्याउलाई धेरै वर्ष भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, पकाएको काँढापानी १/१ माना, घनसत्त्वरस २-३ थोपा, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको/सेकेको/पोलेको ३०-३० ग्राम टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

५७९६. रानीगुलाब रगते, गुलाबबोट, Japani Blood Rose, Dwarf Quince, Japanese Quience, *Chaenomeles japonica* (Family : Rosaceae)



चिनारी : यो प्रायः समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सर्वत्र लगाउन सकिन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ५-७ फिट अग्लो, काँडो भएको, चेप्टो पात, रगते रातो फुल्ने, फल पहेँलो, गोलोभित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो-हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, फल, बीज, पात र बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, तनावहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीको समस्या, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ-श्वर घटबढ, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, रक्तार्बुद, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तार्श, खटिरा, जिब्रो-मुखका घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., फूल अत्तर ३-५ थोपा, बीज ३-५ ग्राम, खोटो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५७९७. रानीगुलाब चाइनाबोट, Chinese Quince, Mugua, Mogwa, *Pseudocydonia sinensis* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात चेप्टो, रातो फुल्ने, गोलो फल पाकेपछि पहेँलोभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसलाई ठिल्के सानो बिरुवा बनाउने-सजाउने प्रचलन छ । यसको स्वाद फल-फूल मिठो-हल्का टर्रो, पात-बोक्रा केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल र फल । **गुण-कर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, अर्बुद, मासिकअधर्म, गला-घाँटीको समस्या, टन्सिल, पित्तवृद्धि, दम, खोकी, प्रदर, धातुरोग, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, बीज १-३ ग्राम, १-३ फल, खोटो १-५ ग्राम, फूल/फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

५७९८. र्‍यामी, एकलकाटे डाँठे पाट, Ryami Jute, Alone Jute Plant

चिनारी : यो न्यानो र आर्द्र जलवायुमा राम्रो खेती लाग्छ । धेरै अम्लीय र बलौटेमाटोमा यो उपयुक्त हुन्न । यसलाई चैत-असारमा रोपिन्छ र वर्षदिनमा १०-१२ वटा डाँठ हुर्कन्छन् । एकसाल बितेपछि हरेक ५०-६० दिनमा कटाइ गरिन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, विनाहाँगाको एक्लो डाँठ हुन्छ, फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । वर्षमा ४-५ पटक काटेर रेसा-नसा वा पाट निकाल्न मिल्छ । स्वाद टर्रो र चिप्लो हल्का मिठो । स्वभाव शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषज विकार निष्कासक, मूत्रल, कब्जहर, वेदनाशामक, वातहर, व्रणरोपक, पित्तनाशक, बलकारक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको सबै भागले कब्ज, अर्श, पेटको घाउ-खटिरा, आमाशयज्वर, अम्लपित्त, गानोगोला, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, उदरशूल, सन्धिशोथ,

जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हाड-ढाडको रोग, शरीर सुन्निने, अङ्गपीडा, पित्तवृद्धि, कमलपित्त, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/लेदो ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. २-३ पटक।

५७९९. रिठ्ठो, रीठा, रीठाकरञ्जक, अरिष्ट, हंठम्, Nepali Soap Berry Tree, *Sapindus mukorossi* (Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो नेपालको ६००-१६०० मिटरसम्मको समशीतोष्ण जलवायुको बलौटे ढुङ्ग्यान माटोमा पाइन्छ। यो पतभर ३०-४० फिट अग्लो रूख, हाँगाहरू टेढामेढा, दुवैतिर गएका लामा-फराकिला पातहरू ५-८ जोडीका सेता फूलहरू गर्मी याममा फुल्छन्। शरद-हेमन्तऋतुमा फल पाक्छन्। गोलो फल, भुप्पामा बोक्रा भएको फलभित्र कालो चेप्टो तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल र फल। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कषाय-कटु-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वमनकारक, विषघ्न, कृमिघ्न, कफनिस्सारक, प्रसव व्यथा र अर्शमा उपयोगी, छालासुधारक, गर्भपातक, मृदुरेचक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, स्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, अर्श, पित्तवृद्धि, विषविकार, कृमि, चाया-जुम्राको समस्या, छाला कडा-सुक्खा हुने, घाउ-खटिरा, दाग, जोर्नीवाथ, शोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। ताजा पात पिसेर लगाउने/बाफ लिने र तेल मालिस गर्नुपर्छ। **मात्रा** : फल १-२ वटा, तेल २० र अर्क ५० मि.लि., चोप/खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फूल/पात १-२ वटा २-३ पटक।

५८००. रिठ्ठो ठूलो, अरीठा, सोमवल्क, बृहदरिष्ट, Big Soapberry Plant, *Sapindus tricoliatus* (Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ४०-८० फिट अग्लो वृक्ष पतभर, पात १५-२० से.मि. लामा, पत्रक ५-८ जोडी, फूल सेतो-बैजनी वर्णका मञ्जरीमा गर्मीमा फुल्छ। हेमन्तऋतुमा फल पाक्छ, फलभित्र कालो तेलीयबीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, फल र पात। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, विषघ्न, गर्भपातक, वातहर, त्रिदोषहर, रञ्जक, त्वचासुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कडा छाला, बिग्रेको घाउ, कफग्रस्त खोकी-दर्म, वातरोग, पित्तरोग, छालाका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, अर्क ५० र तेल १० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, पात १ वटा, फूल १-२ वटा, फल १ वटा २-३ पटक। काँढापानी ७ गिलास पिएर उल्टी गर्ने। तेल शरीरमा दल्ने-नुहाउने/बाफस्नान लिने गर्नुपर्छ।

५८०१. रीठाराम रामरीठा, रानीफल, स्निग्धफल, गुच्छकरञ्ज, Beech Tree, *Fagus grandifolia* (Family : Fagaceae)

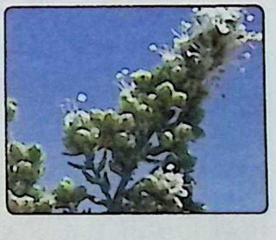
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ओसिलो ठाउँमा पाइन्छ। यो १००-१२० फिट अग्लो, रूखको बोक्रा चिल्लो खैरो रङको, पात १५-२२ से.मि. लामा र १०-१२ से.मि. चौडा फेदमा ५-७ वटा नसाहरू, पहेँला फूल, फल गोलो सानो भित्र ४ तेलीयबीज काला हुन्छन्। फागुन-चैतमा फुल्ने र मंसिर-पुसमा पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, बीज, पात। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-केही कटु (तितोपिरो) हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, कुष्ठघ्न, वातव्याधिहर, विषघ्न, पीडान्तक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, नुहाउन धुवाउनमा उपयोगी, केशरक्षक,

छाला सुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुष्ठ, विषविकार, विचर्चिका, कण्डू कफग्रस्त दम, खोकी, जोर्नीवाथ, विषप्रभाव, अङ्गपीडा, सुन्निएको कडा छाला, कपडा र शरीरको मैलो हटाउने, चाया र जुम्रा, कृमि, दुबी, दाद, चिल्चिलाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** त्वक तथा पत्र स्वरस/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., बीज १-२ वटा, बीज वटी १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक।

५८०२. रुइस कालो, रुसवृक्ष, रिस, रुस, Ruis Tree

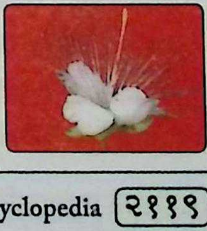
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो रोमश, २०-५० फिट अग्लो, कालो काण्ड, पात चेप्टो, फूल निलो-कालो, तेलीय कालाबीजहरू हुन्छन्। यो वनस्पति छोइएमा सर्पहरू लट्ठिन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, फुफ्फुस/हृदयहितकारी, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, दन्तरक्षक, शोथघ्न, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सर्पदंश, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, मुखका घाउ, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रक्तचाप, मधुमेह, शीतज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, मानसिकरोग, अर्बुद, गिदीमा पानी जम्ने, कम्पवात, पक्षाघात, यौनरोग, शीतज्वर, कफग्रस्त समस्या, पिनास, अर्धकपाल दुख्ने, छालाका रोग, स्नायुतन्तु नसारोग, जलोदर, क्षय, दाँतदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३ थोपा, चूर्ण/लेदो १ ग्राम, बीज १-२ वटा, पातस्वरससूई ५-१० र तेल २० तथा अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, खोटो १ ग्राम ३-५ पटक।

५८०३. रुद्रवन्ती सेतो, श्वेतचणकपत्री, Littoral Bind Weed, *Cressa cretica* (Family : Convolvulaceae)



चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो नदी तथा खोल्सा वा खोला वा बलौटे चिस्यानमा मिल्छ। यो ३०-५० से.मि, अग्लो, हृदयाकारपात संयुक्त दुवैतिर गएका चेप्टो रोमश, सेतो फुल्ने, झ्याङ्गिन्छ, पुष्प छिप्पिएपछि स-साना तेलीय बीजहरू पाक्छन्, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो परपराउने, मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अग्निवर्द्धक, शक्तिकारक, रजःवीर्यसुधारक, कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, बलकारक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, जलोदर, अर्बुद, रक्तदोष, रक्तपित्त, कफवृद्धि, श्वासरोग, प्रमेह, प्रदर, दम, खोकी, मन्दाग्नि, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

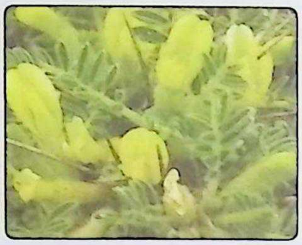
५८०४. रुद्रन्तीफल, लुतिकाय, Large Caper Plant, *Capparis moonii* (Family : Capparaceae)



चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो, सेतो फुल्ने, फल अण्डाकारभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यो नयाँ पात पालुवामा ताम्रवर्णको हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक,

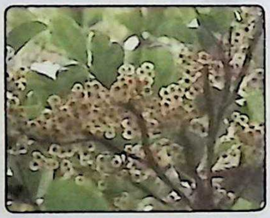
रक्तशोधक, वातव्याधिहर, क्षयरोग र जलोदरमा लाभदायक, गलग्रन्थिरोगहर, निद्राजनक, अग्निकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, मुख-जिब्रोको घाउ, राजयक्ष्मा, जलोदर, दम, खोकी, फोक्सो अर्बुद, रुघा, चिसो, पिनास, श्वासनलीको घटबढ, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गानो-उदरशूल, छातीदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल स्वरससूई २-१०र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण/स्वरस ५-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, ३-५ पटक ।

५८०५. रुद्रवन्ती सुनौलो फुल्ने, अमृतश्रवा, मधुश्रवा, स्वर्णरुद्रवन्ती, Candolle's Milk–Vetch, *Astragalus candolleanus* (Family : Fabaceae)



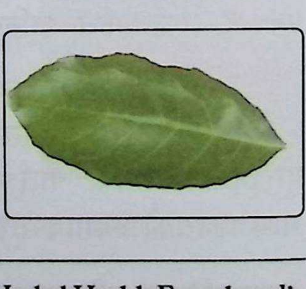
चिनारी : यो २७००-६५०० मिटरको शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका चेप्टो, साना कडा हाँगाहरू, सुनौलो फुल्ने, फल कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू, जराहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पञ्चाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण शामक हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, अर्बुदहर, रसायन, योगवाही, अग्निकारक, कामोद्दीपक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, कण्ठशुद्धिकर, वाजीकर, पारदबद्धक, अग्निवर्द्धक, धातु-उपधातुशोधक, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, बलकारक, अर्बुदहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, श्वासरोग, दम, खोकी, मन्दाग्नि, यौनकमजोरी, बाँझोपन, रजःवीर्यदोष, निःसन्तान, हृदयरोग, फोक्सो/श्वासनलीको घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्वलता, कुपोषण, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८०६. रुद्रक, रुद्रनेत्र, पगुम्वालरुद्राक्षम्, Warty Marble Tree, *Elaeocarpus tuberculatus* (Family : Elaeocarpaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो, सेतो फुल्ने, फल गोलाकारभित्र एक तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, वातहर, कफनिस्सारक, शिरमण्डल पीडाहर, श्वासरोगहर, प्राणरक्षक, रक्तसञ्चारक, अर्बुदहर, मूत्रल, रक्तरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, उच्चरक्तचाप, शिरशूल, म्यादीज्वर, मृगीरोग, सन्धिवात, अङ्गशोथ, रक्तपित्त, पागलपन, मानसिकरोग, तनाव, अपस्मार, दम, खोकी, मधुमेह, रक्तविकार, कलेजो/फोक्सोरोग, फोक्सो सुन्निएको, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, ज्वर, अर्श, अर्बुद, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८०७.रुद्राक्ष चेप्टोदाना, रुद्राक्षम्, Oval Warty Fruit Tree, *Elaeocarpus* sp. (Family : Elaeocarpaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो तान्त्रिकसिद्धिमा साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन् । यो त्रिनेत्रयोग मानिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । बीजको पूजाआजा-ध्यानधारणामा लगाइन्छ भने अन्यभाग स्वाद टर्रो हल्का तितो हुन्छ जसलाई औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-

फराकिलो, सेतो फुल्ने, फल चेप्टोभित्र एक कडा तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । बीजको स्वभाव उष्ण र अन्यभाग स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, वातहर, कफनिस्सारक, शिरमण्डल पीडाहर, श्वासरोगहर, प्राणरक्षक, रक्तसञ्चारक, अर्बुदहर, मूत्रल, रक्तरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, उच्चरक्तचाप, शिरशूल, म्यादीज्वर, मृगीरोग, सन्धिवात, अङ्गशोथ, रक्तपित्त, पागलपन, मानसिकरोग, तनाव, अपस्मार, दम, खोकी, मधुमेह, रक्तविकार, कलेजो/फोक्सोरोग, फोक्सो सुन्निएको, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, ज्वर, अर्श, अर्बुद, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८०८. रुसा, रुक्षपत्रा, शखोटा, Sand Paper Tree, *Streblus asper* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १५-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो वा चेप्टो, फूल सेतो झुप्पामा मादा र नरफूल फुल्ने, फल बयर आकारको पहेँलोभित्र एक तेलीयबीज हुन्छ। यो फागुन-चैतमा फुल्छ र असार-साउनमा फल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग- बोक्रा, पात, जरा, फूल, फल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, शिरमण्डलरोगहर, रक्तशोधक, उदररोगनाशक, कर्णरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सन्धिवात, मृगी, ज्वर, रक्तपित्त, कामला, पत्थरी, दम, खोकी, स्मृतिह्रास, टाउको दुख्ने, रक्तविकार, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, गर्भाशय सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८०९. रुद्राक्ष, रुद्रको आँखा, शिवाक्ष, नीलकण्ठ, Rudra Eye, Utrasum Bead Plant, *Elaeocarpus sphaericus* (Family : Elaeocarpaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो तान्त्रिकसिद्धिमा साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन्। यो त्रिनेत्रयोग मानिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । बीजको पूजाआजा-ध्यानधारणामा लगाइन्छभने अन्यभाग स्वाद टर्रो हल्का तितो हुन्छ जसलाई औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । यो सदा हराभरा रहने विशाल वृक्ष, श्वेतपुष्प, धेरै हाँगाबिँगाहरू, पत्र आयाताकार ४-६ अङ्गुल लामो र २ अङ्गुल चौडा, फल गोलाकार नीलोवर्णको भित्र १-४५ मुखेसम्म भएका रातो कडा तेलीयबीज हुन्छ । **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग :** बीजभाग नै रुद्राक्ष हो । यसको पात, फूल, बोक्रा र फलत्वकबाट पनि औषधि गरिन्छ । पाकेको फलबोक्रा मीठो-अमिलो स्वाद र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** रुद्राक्ष दाना फलास्थि घोटेको घोटुवा अथवा भस्म कफनिस्सारक, श्वास व्यवस्थापक, स्तम्भक, पित्तनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, विषघ्न, मेदहर, पीडान्तक, गलाशुद्धिकर, कफजज्वरनिवारक मानिन्छ । रुद्राक्ष बोक्रा, पात र फूल मूत्रल, रक्तविकारनाशक, विषघ्न, शिर शीतलतादायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, ज्वरनिवारक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** रुद्राक्ष घोटुवा वा भस्मले श्वासरोग, दम-खोकी, फोक्सो अर्बुद, चिसो रुघा-पिनास, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, श्वासनलीशोथ, वेदना, हृदयविकार, अङ्ग सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको

बोक्रा/पात/फूलले रक्तदोष, विषप्रभाव, अपस्मार-मृगी, मानसिक अशान्ति, अनिद्रा, शिरोरोग, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, उन्माद-पागलपन, तनाव, जलन, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। रुद्राक्षमाला घाँटी-गलामा लगाउँदा रगत विद्युतीयऊर्जामा गतिशील हुन्छ, मानसिकविकार हट्छ, तनाव जान्छ, उन्माद-पागलपन हट्छ, मन शान्ति हुन्छ र स्मरणशक्तिमा सहयोग पुऱ्याउँछ। **मात्रा** : घोटुवा लेदो/महिन धूलो/भस्म १-३ रत्ती, वटी १-२ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग खोटो/भस्म १-२ ग्राम, पात/फूल १-२ वटा ३-५ पटक।

५८१०. रुद्राक्ष गाँडो, गण्डरुद्राक्ष, Goitre Elaeocarpus Tree, *Elaeocarpus tuberculatus* (Family : Elaeocarpaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो १००-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल पहेँलो-सेतो पुष-माघमा फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र एक तेलीयबीज गाँडे रुद्राक्ष हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, वेदनानाशक, पित्तनाशक, सङ्ग्राहक, कफनिस्सारक, मेदहर, पत्थरीहर, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, रक्तचापभारहितकारी, जलशोषक, अर्शोघ्न, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, जलोदर, जोर्नीवाथ, उदररोग, गानो, कब्ज, अर्श, गर्भाशय झर्ने-सुन्निने, दुबी, दाद, कुष्ठ, क्षय, गानो, आउँ-पखाला, सुजाक, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, उदरकृमि, जीर्णआमवात, अतिसार, गर्भाशयशोथ, मोटोपन, टन्सिल, रुघा, कफग्रस्त दम-खोकी, सङ्ग्रहणी, फोक्सो सुन्निएको, छालाका खत-दाग, दाँतदर्द, रक्तस्राव, हैजा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा १-३ पटक।

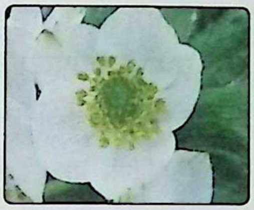
५८११. रुदुवा धान, Ruduwa Dhan

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो पहाडी क्षेत्रमा पाइने धानको हाल नाममात्र बाँकी छ। सेपिलो चिसो पानी भएको ठाउँमा हुने पातलो फल्ने, रातो धान चामल नरम हुन्छ। यसले गाँज हाल्न सक्दैन। यसको भात मीठो र शीतल हुन्छ। यो कम फल्छ र यसको पराल पशुहरूले मन पराउँछन्। ढिकी/हस्कमिलले बोक्रामात्र फ्याँकिएको खैरो एकसरो चामल अति उत्तम भनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्य सुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मलावरोध, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्णपेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : टुँडो/भुस ३-१० ग्राम, दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास ३-५ पटक।

५८१२. रुदिलो कालो, कालउदैरा, उत्जरी, ललकीबैठनी, भत्रायो, काल रुदेडो, Black Teucrium Plant, *Teucrium quadrifarium* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, डाँठ कालो, पात आयाताकार चुच्चो दन्तुर, फूल सुगन्धदायक सेतो फुल्ने र केशर पहेँलो हरियो फुल्छ,

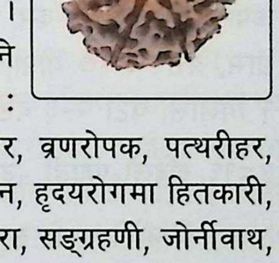
बालामा तेलीय काला बीज प्रशस्त हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररोगहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, वातपुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, जलशोषक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, गानोगोला, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, मन्दाग्नि, मृगी, ज्वर, फोक्सो क्यान्सर, दम-खोकी, क्षयरोग, गला-घाँटीको समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।



५८१३. रुद्राक्ष सातमुखे, 7 Rudra's Eyes Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २४-२५ मि.मि.को तान्त्रिकसिद्धिमा साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन् । यो पञ्चतत्त्व, आत्मा र सत्यबीज परमात्मासँग मनयोग गर्ने भनिन्छ । यो ४०-१०० फिट अग्लो, पात लामो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फल हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । बीजको पूजाआजा-ध्यानधारणामा लगाइन्छ भने अन्यभाग स्वाद टर्रो हल्का तितो हुन्छ जसलाई औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, हृदयरोगमा हितकारी, राजयक्ष्मानाशक, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

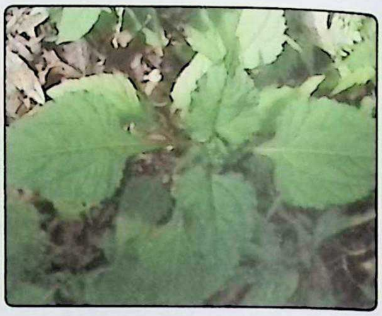
५८१४. रूखटाप्रे, कसौंदीबोट, कुष्ठकृन्तन, कुरकोस्या, चक्रमर्दनी, Negro Coffee, Senna Small Tree, *Cassia sophera* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, जेठ-असारमा पहेँलो फुल्छ, कोसामा भित्र कफीवर्णका तेलीयगेडा, संयुक्त पात चेप्टा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल र बीज । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद तिक्त-कटु केही कषाय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रेचक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तदोषहर, कुष्ठघ्न, गलाशुद्धिकर, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, विषघ्न, ज्वरनिवारक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, अर्बुद, अम्लपित्त, रक्तपित्त, दाद, कुष्ठ, दुबी, जनैखटिरा, मोटोपन,

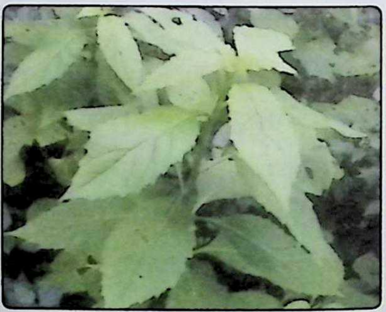
कफग्रस्त दम-खोकी, पित्तवृद्धि, कमलपित्त, गाँठागुँठी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पत्थरी, यौनरोग, श्वासनली शोथ, ज्वर, विषमज्वर, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, अर्श, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, भुटुवा बीज ५-१० ग्राम, पात/फूल १-२ वटा, काँचो बीज १-३ वटा ३-५ पटक ।

५८१५. रुदिलो पहाडी थुँगे, उत्जरी, उदैरा, ललकीबैठनी, पहाडीरुदेडो, **Hill Teucrium Plant**



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १४००-२४०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो झ्याङ्गिन्छ, पात आयाताकार चुच्चो दन्तुर, फूल सुगन्धदायक सेतो हल्का बैजनी फुल्छ, बालामा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररोगहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, श्वासरोगहर, जलशोषक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग, ज्वर, आमवात, कफवृद्धि, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मृगी, ज्वर, सर्पविष, कफग्रस्त समस्या, दम, खोकी, पिनास, सुजाक-यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५८१६. रुदिलो पहाडी, उत्जरी, बिदिलो, बालावाला पहाडी रुदेडो, **Hill Felgum cut Plant**



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १४००-२४०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो झ्याङ्गिन्छ, पात चेप्टो केही लाम्चो, केही रातो डाँठ, सेतो फुल्ने, बालामा हरियो गेडा लाग्ने, बालामा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, सङ्कोचक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मस्तिष्करोग, सर्प र बिच्छु विष, कफग्रस्त समस्या, पिनास, सुजाक-यौनरोग, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्प स्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५८१७. रूखउन्यू, बुढिउन्यू, Flying Spider Plant, Monkey Tree Fern, *Alsophila spinulosa* (Family : Cyatheaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा क्षेत्रमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, पातको विपरीतभागमा मसिना दाना, फल काँडादारभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का तितो टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, यकृतहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिक रोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, निम्नरक्तचाप, मांसपेशीय दर्द, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श, हैजा, आउँ-पखाला, पाठेघर खस्ने-सुन्निने सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, काण्डस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८१८. रुरू फुस्रे, ऋषिकेश, Himalayan Rishikesh Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ। यो सदावहार घाँस पशुहरूका लागि उत्तम मानिन्छ। दूध मीठो हुन्छ र धेरै घ्यू लाग्छ अनि पशु मोटाउँछन्। यो ३०-५० फिट अग्लो, लाम्चो पात लामा झुप्पामा, हरियो-पहेँलो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वातपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श, मुटुको धड्कन बढ्दा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८१९. रुइस पोथी, जन्तर-मन्तर रूख, रिस, रुस, Rues Plant, Tantrik Tree

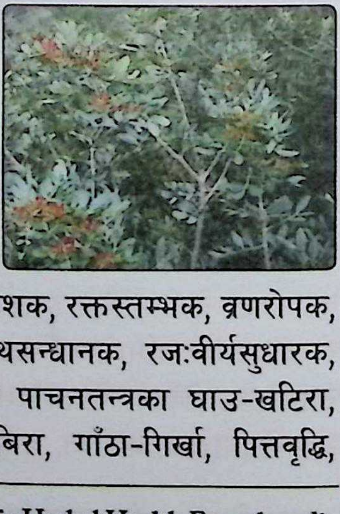
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, लठ्ठीजत्रा हाँगाहरू, चाम्रो कडा डाँठ, मसिनो लाम्चो पात, फूल हरियो-पहेँलो, चोप निक्लने, कार्तिकमा रातो गोलाकार गेडा फल्ने फलभित्र २ वटा कडा तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद फल अमिलो र मिठो अन्यभाग टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, मेदहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** :

यसले ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, रक्तरोग, ज्वर, मस्तिष्करोग, सर्पदंश, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको गन्ध सर्पलाई मनपर्दैन, विषालु सर्पहरू भएको ठाउँमा राख्दा वरिपरि नै आउँदैन। छोइदिँदा समस्त सर्प लट्ठ पर्दछन्। यो सर्पको शत्रू र कीरा भगाउने काममा महायानी लामाहरूले प्रयोग गर्दछन्। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, पात १ वटा ३-५ पटक।

५८२०. रुद्राक्ष सत्ताइसमुखे, 27 Rudra's Eyes Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो तान्त्रिकसिद्धिमा साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन्।। यो तान्त्रिकसिद्धिमा अग्रणी भनिन्छ। आध्यात्मिक साधकलाई गतिशीलहेतु ऊर्जा जागृत गर्न, अलौकिकता र धनधान्य प्राप्तिका लागि महत्त्व बढ्दै गएको भनिन्छ। मुक्ति र भुक्तिदाता यो फल पृथ्वीमा नै दुर्लभ मानिन्छ। नक्षत्रको आधारमा मनयोग २७, महिलाको मासिकचक्र २७ मिलाउनका लागि आध्यात्मिकसूत्र विचित्रको प्रयोग गरिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। बीजको पूजाआजा-ध्यानधारणामा लगाइन्छ भने अन्यभाग स्वाद टर्रो हल्का तितो हुन्छ जसलाई औषधिमा प्रयोग गरिन्छ। यो ४०-८० फिट अग्लो, पात लामो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलमा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हल्का तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, अस्थिसन्धानक, रसायन, राजयक्ष्मानाशक रक्तशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, मूत्राशयको पत्थरी, मधुमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस २०-३० ग्राम, तेल १० र पुष्पस्वरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

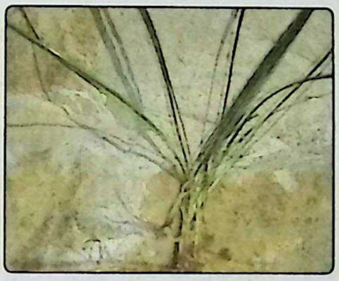
५८२१. रुमीमस्तगी, Lentisk, Mastic Tree, *Pistacia lentiscus* (Family : Anacardiaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, कलमीविधिद्वारा खेती गरी प्रतिवृक्ष ४-६ किलोग्राम चोपको उत्पादन हुने चिरा पारेर २-३ हप्तामा सुकेपछि चोप संकलन हुन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात मसिनो आयाताकार चेप्टो ३-९ पत्रक समूहमा, फूल गाढा रातो गुजुमुज्ज परेर फुल्ने, फल गोलाकार राता पाकेपछि काला फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, निद्रा/मूत्रजनक, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि,

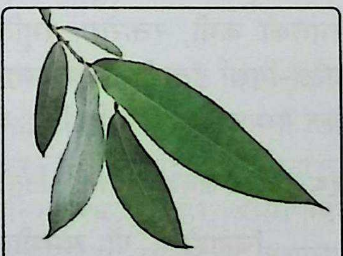
रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, मन्दाग्नि, रक्तस्राव, दाँतको खाल्टो भर्ने, मुखको दुर्गन्ध हटाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५८२२. रुन्चेझार, रक्तरस, Runchejhar, Crying Baby Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो भुइँबाट निक्लेका चिल्ला गाढा हरियो भालाकार पात, पुष्पदण्ड आधा-एक फिट अग्लो, फूल निलो फुल्छ, चामलसमान हरियो पाकेपछि निलो-असोज मंसिरतिर बालामा गेडा चामलझैँ लाग्ने, यो सदा हराभरा, तेलीय बीजहरू, फिँजारिएका सेता जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। स्वभाव शीतल र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले निसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५८२३. रुन्चेरूख, अश्रुवत् वृक्ष, सकबीनज, कन्दल, इस्कबीन, Weeping Tree



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सानो वृक्ष, काण्ड रातो-पहेँलो भित्र अश्रुवत्-आँसु चुहिएकोझैँ रसिलो-चोपिलो, पात लाम्चो, फूल पहेँलो-हरियो फुल्छ र फल कोसामा फल्छन्। यो चोप २० वर्षसम्म ताजामा गनिन्छ। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, मूत्रल, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदरशूल, गानो, ढाड-कम्मर दर्द, पक्षाघात, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, अङ्गशोथ, दम, खोकी, पेटका कृमि, पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अपस्मार, जलोदर, मूत्ररोग, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५८२४. रूखउन्यू कालो, कालो उन्युबुटो, Black Cyathea Plant, *Sphaeropteris medullaris* (Family : Cyatheaceae)

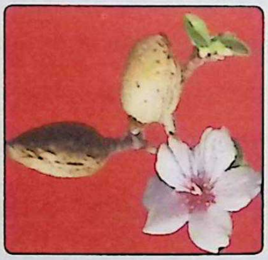
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यानमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने ४०-५० फिट अग्लो उन्युको वृक्ष, लामो पातको नलीहरू काला रङको काण्ड तथा डाँठ भुत्लाहरू हुन्छन्। यो घरमा

सजाएर राख्ने प्रचलन छ। यसको स्वाद खल्लो, तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग :** बोक्रा, भित्रीकाण्ड र पात। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, शीतकारक, रेचक, पित्तरोगनाशक, पत्थरीहर, उदररोगमा उपयोगी, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, मधुमेहहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, उदररोग, कब्ज, अर्श, घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, गानो, मधुमेह, मिर्गौलारोग, पेट दुख्ने-पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५८२५.रूखबदाम ठूलो, भव्यबदाम, बदामपप्पु, Salimar-Almond Bigger Dal, Big Almande, *Prunus* sp. (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-६० फिट अग्लो, पात चेप्टो, रातो/बैजनी रङ मिश्रित फुल्ने, फलभित्र घृतयुक्त बीज ठूलो चेप्टो हुन्छ। यसको स्वाद अति मीठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अति पुष्टिकर, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, बलकारक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक, अतिश्रमको पीडाहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जाकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रजःवीर्यदोष, स्मृतिह्रास, पक्षाघात, कटिवात, धनुर्वात, हाडरोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, दुब्लो-पातलो, सन्धिशोथ, धातुरोग, अनिद्रा, मानसिकरोग, तनाव, मेद-मज्जाको कमी, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, खोले एकथाल, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज ५-१५ वटा ३-५ पटक।

५८२६.रूखबदाम नीलो फुल्ने, नीररूखबदाम, Ne-Plus, Blue Almond Fast Growing Tree



चिनारी : यो १५००-२५०० मिटरमा पाइन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, गाढा हरियो पात, नीलो फुल्ने, हाँगाबिँगाहरू अण्डाकार फलभित्र सेतो घृतयुक्तबीज हुन्छ। यसको स्वाद धेरै मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने प्रमुख अङ्ग :** बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, वेदनानाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, बलकारक, अस्थिपोषक, तृप्तिकारक, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दुब्लो-पातलो हुँदै जाने, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हाडरोग, कुपोषण, रजःवीर्यदोष, रगतको कमी, रक्तरोग, स्मृतिह्रास, पित्तवृद्धि, दम, खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, धातुरोग, प्रदर, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण/घोल/दूध/खोले १०-३० ग्राम, वटी १-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज ५-१० वटा ३-५ पटक।

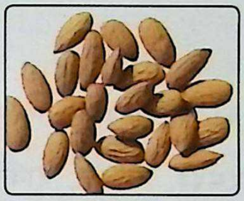
५८२७. रूखबदाम तितो, तितोबादामी, तिक्तवृक्षफल, Bitter Almond Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ठण्डा क्षेत्र १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल रातो, गोलो गेडाभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद तितो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग :** बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनाशक, अर्बुदहर, अस्थिपोषक, रक्तशोधक, हृदयहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, मधुमेह, सन्धिशोथ, मोटोपन, रक्तविकार, हृदयरोग, हाडको रोग, हाड-ढाड दुख्ने, कुपोषण, रजःवीर्यदोष, पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, क्षयरोग, शारीरिक कमजोरी, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, भुटेको बीज १०-३० ग्राम, खोले आधा-एक कचौरा, वटी ३-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक।

५८२८. रूखबदाम हाडे तितो, तिक्तबदाम, तिक्तवृक्षबदाम, Bitter Almond Tree, *Prunus dulcis* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो आरुसमान रूख हो। यो तितो जातको हाडेबदाम विभिन्न विष तथा रसायन बनाउन प्रयोग गरिन्थ्यो। यो २०-३० फिट अग्लो, अच्चकाली हाँगाबिँगाहरू, पात चेप्टो केही लामो सानो-अण्डाकार, सेतो-निलो-रातो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। **उपयोगमा अउने अङ्ग** : बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररक्षक, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधक, त्रिदोषशामक, मेदहर, वातपुष्टिकर, हृदयहितकारी, रक्तशोधक, पीडान्तक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, वातनाशक, पित्तनाशक, हृदयरोग, कलेजोरोग, रजःवीर्यदोष, नेत्ररोग, शरीरमा आउने गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, रक्तदोष, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातले कुष्ठ, दुबी, दाद, कृमिरोगमा राम्रो उपचार गर्छ । लेपन गर्ने/बाफ लगाउने/धुने गरी छिटो सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज ३-५ वटा, चूर्ण ५-१० ग्राम, लेदो/खोले २०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

५८२९. रूखबदाम टर्रो, कषायवृक्ष बदाम, हाडेबदाम टर्रो, Astringent Almond Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो आरुसमान रूख हो । प्राचीन चीन र मङ्गोलियाको बीचको भूभागमा यो टर्रो बदाम पाइन्थ्यो । अचेल सर्वत्र लगाइन्छ । यसको ताजा बीज एक्लै चपाएर निल्न गाह्रो पर्छ । किनकि घाँटीमा अड्किन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, मेद-मज्जाकारक, त्रिदोषशामक पीडान्तक, शोथघ्न, सङ्कोचक, आयुर्वर्द्धक, रजःवीर्यशोधक, गर्भपोषक, स्मृतिदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, आमवात, स्नायुगत कमजोरी वात, मेद-मज्जा नबन्ने, वायु भरिएर सुन्निएको, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, पाठेघर कमजोर परेको- शिथिल, स्मरणशक्तिह्रास, दर्द, शोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । पाचनशक्ति कमजोर हुनेले पुरानो टर्रो बदाम प्रयोग गर्नुपर्छ । **मात्रा** : ३-१० वटा बीज, धूलो ३-५ ग्राम, खोले/लेदो १०-२० ग्राम, बीज १ चुसिरहने, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८३०. रूखबदाम सानो, बदाम, बदामपप्पु, Pappu Almond Tree, Small Almond–Almande Plant, *Prunus* sp. (Family : Rosaceae)

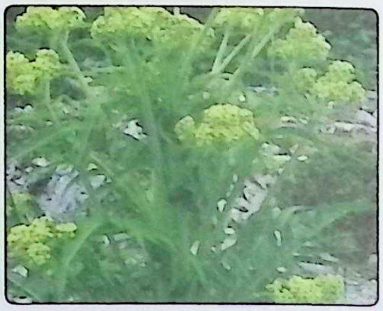
चिनारी : यो २०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, रातो/बैजनी रङ मिश्रित फुल्ने, गेडाभित्र घृतयुक्त बीज ठूलो, चेप्टो हुन्छ । यसको स्वाद अति मीठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अति पुष्टिकर, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, बलकारक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक, अतिश्रमको पीडाहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जाकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रजःवीर्यदोष, स्मृतिह्रास, पक्षाघात, कटिवात, धनुर्वात, हाडरोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, दुब्लो-पातलो, सन्धिशोथ, धातुरोग, अनिद्रा, मानसिकरोग, तनाव, मेद-मज्जाको कमी, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, खोले एक थाल, बीज ५-१५ वटा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक।

५८३१. रूखबदामको बिरुवा धेरै कसरी बनाउने ? Quickly Plantation for Many Plants

बीयाँबाट नयाँ बिरुवा उमारी ३-७ वर्षमा फल चाख्न-खान मिल्छ । यसको हाँगालाई च्वाट्टै काटेर रोप्दा सर्छ र तीन वर्षमा फल्छ । रूखबदामको हाँगालाई आरुको हाँगामा माथि मलजल साँधेको माटो राखी

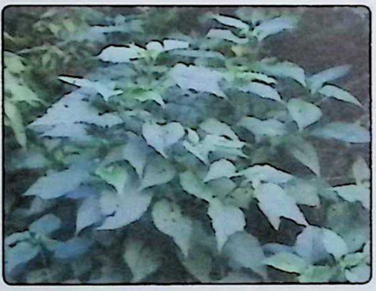
कास्रो बाँध्ने, पुसमा कलमी गरी वैशाखमा निस्केको नयाँ जरासहितको हाँगालाई मल भएको खाडलमा सार्नु/रोप्नु पर्छ । आरुबोटमा सिँचाइ र मलजल गर्दै रहने तीन महिनामा सार्न मिल्ने जरा निक्लन्छ । स्वस्थकर ठूलो हाँगामा गरिएको कलमीको फल २-४ वर्षमा फल्छ । यसरी कैयौं बिरुवा एउटै बोटबाट बनाउन सकिन्छ । अचेल रुटेक्स केमिकल लगाएर एउटै रूखबदामको बोटबाट एक हजार बिरुवा निक्लन्छ । यो बिरुवा छिटो फैलाउने/बढाउने तरिका हो ।

५८३२. रुघाघाँस, रुगासाग, Coldness Vegetable, Rugha Plant, *Megacarpaea polyandra* (Family : Brassicaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, लामो जोडी भालाकार पात, फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । स्वाद तितो केही मिठो र स्वभाव शीतल । **प्रयोग हुने अङ्ग** : बीज, जरा र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुविरेचक, नेत्रज्योति वृद्धिदायक, रक्तदोषहर, रजवीर्यजनक, यकृतपुष्टिकर, पाचक, रुचिकर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त ज्वर, पित्तरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, रक्तपित्त, अरुचि, अजीर्ण, कब्ज, अर्श, कलेजोरोग, आन्द्राको घाउ, रक्तविकार, मासिकअधर्म, आँखाको दिव्यतामा कमी इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : बफाएको साग ३०-१०० ग्राम, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५८३३. रुदिना, रानीरुदिलो, Queen Rudilo Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, लुलो बालामा रातो-प्याजी फुल्ने, फलभित्र तेलीयगेडा मंसिरमा पाक्छ । बास्नादार फूल र फल पात बास्ना आउँछ । यसको स्वाद टर्रो-हल्का बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, अर्बुदहर, शोथघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, कफज्वरनिवारक, श्वासरोगहर, अर्शोघ्न, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, कफग्रस्त समस्या, चिसो-रुघा, पिनास, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अम्लपित्त, ज्वर, श्वासरोग, अर्श, जलोदर, रक्तपित्त, फोक्सो शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-५ थोपा, वटी १-३ वटा, बीज १-३ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५८३४. रुदिलो, रुदेडो, ललकीबैठनी, Cough–Asthama Plant, *Pogostemon benghalensis* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्म पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, कालो डाँठ, फागुन-चैतमा सेतो-गुलाबी फुल्ने, पात चेप्टो-चुच्चो, कामलो हाँगाबिँगा, फूल बास्नादार, फुल्ने समयमा मौरीको भीड लाग्छ, मसिना तेलीयवीज हुन्छन् । स्वाद फूल मिठो अन्यभाग तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तशोधक,

पित्तहर, लाभदायक, प्राणवायु-अक्सिजन प्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले फोक्सो अर्बुद, उल्टी हुने, गला-घाँटीका गाँठा-गिर्खा, नाक बन्द रहने, श्वासप्रश्वास प्रणालीको शिथिलता, रक्तविकार, बिग्रेको फोक्सो सन्चो गराउँछ । यसको जरा, पात र फूल चूर्णले चिसो-रुघा-खोकी, पिनास, दम सन्चो गर्छ, श्वासनली सुन्निएको ठीक हुन्छ, बालबालिकाको निमोनिया र कफसमस्या हटाउँछ, छाती दुख्ने-पोल्ने, फोक्सो सुन्निने र घाउमा लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा :** खोटो आधा-एक चम्चा, स्वरस १०-१५ ग्राम, रुदिलोकै महको साथमा मनमनतातो पानीसँग । पञ्चाङ्ग अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., काँढापानी १ माना, भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम २-३ पटक ।

५८३५. रूखकपास रातो फुल्ने, उद्यानकपास, महाबला, Red Cotton Plant, *Gossypium arboreum*

(Family : Malvaceae)

चिनारी : यो गर्मी क्षेत्रमा पाइन्छ। यो कपाससमान किन्तु ८०-१०० फिट अग्लो ठूलो हाँगाबिँगा भएको, जरा सेतो, रातो फुल्ने, फलभित्र तेलीयबीज र रुई मुलायम हुन्छ। स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वीर्यवर्द्धक, बलकारक, मृदुरेचक, मूत्रल, पित्तनाशक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, विजातीय-त्रिदोषविकार निष्कासक, रक्तवृद्धिदायक, मिर्गौला र मुटुलाई लाभदायक, वातव्याधिहर, उदररोगहर, रक्तशोधक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको जराले ज्वर, जोर्नी दुख्ने, हाडको कमजोरी, हड्डीवाथ, कब्ज, पेटको घाउ, अर्श, आमवात, मुटु र मिर्गौलाको कडापन र सुक्नेमा, हरेक वातव्याधि सन्चो बनाउँछ। यसको पातले मासिकअधर्म, घाउ भर्नका लागि, अनुहार चम्किलो पार्न, ज्वर इत्यादि ठीक पार्छ। यसको बीज सुजाक, कब्ज, अर्श, आन्द्राको घाउ र सुक्खापन, प्रदर, क्षय, पेट सुक्ने आदि सन्चो गराउँछ । यसको रुइले आगोले पोलेको घाउ धुने, पुछ्ने र घाउमा राख्नाले छिटो लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा :** जरा लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, पात ५-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८३६. रुद्रवन्ती पहेँलो, वनचना, रुदन्ती, सुनचना, Jangali Gram Rudra Plant, *Cressa cretica*

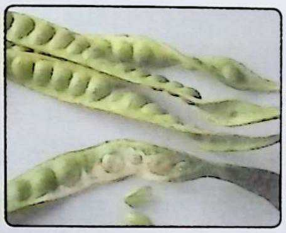
(Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो क्षारीयभूमि, आर्द्रचिस्यान र लेकतिर हिमरेखासम्म पाइन्छ । यो एकदम दुर्लभ/लोपोन्मुख बुटी हो । यो १-२ फिट अग्लो, चनासमान सानो बुटी, पहेँलो फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद केही तितो हल्का टर्रो र मीठो, स्वभाव शामक गरम । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग पञ्चाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, रसायन, कफपित्तघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, पुनर्यौवनदायक, प्राणशक्तिदायक, अर्बुदहर, कामोद्दीपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रक्तवर्द्धक, रोगप्रतिरोधात्मक, पारदबद्धक, बलकारक, गलग्रन्थिरस उत्पादक, वातहर मानिन्छ। यसको रसले विशुद्ध तामा सुन बन्दछ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, बुढ्यौली, नपुंसकता, गलाघाँटीका रोग, गलग्रन्थिरस अभाव, थाइराइड समस्या, श्वासनलीरोग, धातुरोग, क्षयरोग, समस्त अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कफवृद्धि, फोक्सोशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गर्दछ। **मात्रा :** रस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, चूर्ण ३-५ ग्राम, घनसार वटी २-३ वटा, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८३७. रूखबदाम गर्मी क्षेत्रको, वनको गृहद्रुम, Tropical Almond Tree, Jungali Almond Plant, *Terminalia catappa* (Family : Combretaceae)

चिनारी : यो उष्ण हावापानीको गरम क्षेत्रमा समथर भू-भागमा पाइन्छ । यो मध्यम आकारको वृक्ष ३०-४० फिट अग्लो, पात लामो-फराकिलो, पुषमा फल चेप्टोभित्र बदामसदृश बीज तेलीय हुन्छ । यो टेडोमेडो हाँगा, तल पात झरेको झ्याम्म परेको हुन्छ । स्वाद मीठो-मधुर र स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिकारक, स्मरणशक्तिदायक, रजःवीर्यजनक, पुष्टिकर, दर्दनाशक, वेदनाशामक, तृप्तिकारक, वातहर, पित्तनाशक, कफघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दुखाइ-दर्द, जोर्नीवाथ, हाड-ढाडको रोग, कटिशूल, क्षयरोग, पागलपन, स्मृतिह्रास, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, नपुंसकता, कुपोषण, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, सन्धिशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, तेल १०-३० थोपा, ५-१० दाना ३-५ पटक ।

५८३८. रूखसिमी, वृक्षसिमी, Best Bean Tree, *Parkia speciosa* (Family : Fabaceae)

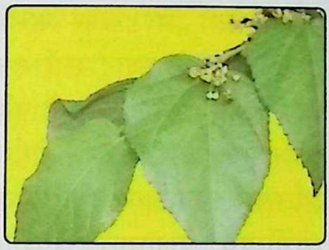


चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो एक हेक्टरमा २४०० बोट लाग्छ र ५० वर्षसम्म रहन्छ । यो ६०-१३० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात संयुक्त आयाताकार, पुष्पदण्डफेदमा सेतो र अण्डाकार सुनौलो फुल्ने, कोसामा भित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काचो कोसा, बीज र फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिकारक-बलदायक, नेत्ररक्षक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, वातहर, पोषक, पेटको रोगमा लाभदायक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शोथ, कुपोषण, रगतको कमी, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अतिश्रमको पीडा, बुढ्यौलीपन, दम, खोकी, मासिकअधर्म, आँखाको कमजोरी, दुब्लो, पेटको रोग, भस्मकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १/१ फल, बीजचूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-५ वटा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र फलस्वरुससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८३९. रूखमुनि, रुग्मिणी, रङ्गन, Wild Flameweed, Jungle Geranium Red Plant, *Ixora coccinea*

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो/आयाताकार, रातो आगो ज्वालासमान फुल्ने, गोलो फलभित्र कालो-खैरो तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो ५०० जातका हुन्छन् र यसको खेती गरिन्छ । यसको स्वाद मीठो-हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, वातहर, दर्दनाशक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, पत्थरी, रक्तदोष, दम, खोकी, पिनास, रक्तरोग, अर्बुद, मासिकअधर्म, आमवात, अर्श, कब्ज, उदरशूल, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८४०. रुद्रानी, नेपासी, खोटो आउने-मह पर्ने, वनदाग तेनामारस, भद्राक्षी, नेपालटुन्थ, **Honey Fruit Tree, *Guazuma tomentosa*** (Family : Malvaceae)

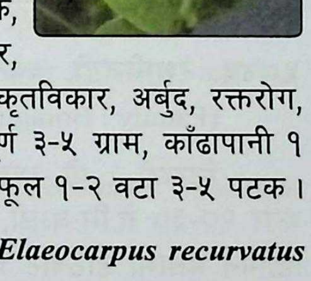


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, पान आकारका पात-नरम दाँती टुप्पो चुच्चो, फूल सानो पहेँलो ५ पखेटा हुन्छन् । फलदण्डमा गोलाकार बाहिर मांसल गिलो महदार फलभित्र कडा एक तेलीयबीज हुन्छ । पुरानो वृक्षमा खोटो निस्किरहन्छ । यसको स्वाद फलत्वक खोटो मीठो, बीज टर्रो, अन्य भाग तितो र स्वभाव शीतल-शामक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, पात, बीज, चोप, फलत्वक । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको बोक्रा शान्तिदायक, पुष्टिकर, मूत्रल, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर, बीज कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, पात पसिनाकारक, व्रणरोपक, छातीको रोगमा हितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, फोक्सो-श्वासनली शोथ, अर्बुद, दम-खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तरोग, रक्तदोष, छालाको रोग, जलोदर, पसिना नआउने र श्वास गनाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म/चूर्ण/लेदो १-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८४१. रुक्मिणी ठूली, बृहत्‌रुक्मिणी, सन्तन, चेथी, **Large Flower Ixora Plant, *Ixora notoniana*** (Family : Rubiaceae)

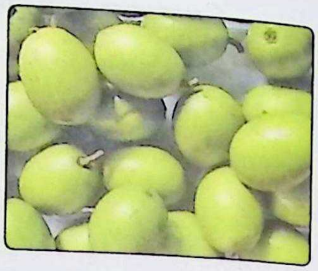
चिनारी : यो ६००-२४०० मिटरको वनमा पाइन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, दुवैतिर गएका लाम्चो पात, रातो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र २ वटा तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो-हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, उदररोगहर, यौनरोगहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, स्त्रीधर्मपालक, यकृतपोषक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सुजाक, प्रदर, मासिकअधर्म, अर्श, उदरशूल, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, ज्वर यकृतविकार, अर्बुद, रक्तरोग, सङ्ग्रहणी, मोटोपन, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ ५० र अर्क २० तथा तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, फल/पात/फूल १-२ वटा ३-५ पटक ।

५८४२. रुद्राक्ष निलगिरी, गोर्बाच, वासारुभु, **Nilgiri Rudrakchhya Tree, *Elaeocarpus recurvatus*** (Family : Elaeocarpaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने ३०-५० फिट अग्लो, फूल सेतो, पात चेप्टो ठूलो, फल अण्डाकारभित्र कडा बीज, हाँगाहरू रातो टेडोमेडो हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, पात, चोप, फलत्वक, बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, रक्तरोगहर, रक्तचाप घटाउ, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, उदररोगहर, मेदहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तचाप, मधुमेह, रक्तदोष, अर्श, पित्तवृद्धि, उदरशूल, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, अम्लपित्त, कामला, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, मोटोपन, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा २-३ पटक ।

५८४३. रुक्षतेल, मेरालु, सिंहाला, Ceylon Olive Tree, *Elaeocarpus serratus* (Family : Elaeocarpaceae)

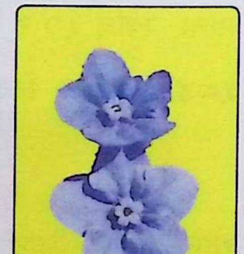


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-५० फिट अग्लो, फूल पहेँलो-सेतो, अण्डाकार फलभित्र खैरो तेलीयबीज हुन्छ । पात चेप्टो गाढा कालो हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, वातहर, बलकारक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, दर्दनाशक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आमवात, अतिसार, प्रवाहिका, शिरोविकार, मसुरिका, मनसविकार, दम, खोकी, हाडको रोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, रजःवीर्यदोष, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, फूल/बीज/पात १-२ वटा, खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५८४४. रुद्रअक्ष, बिक्की, कासा, Marble Tree, Guru Plum Plant, *Elaeocarpus variabilis* (Family : Elaeocarpaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ४०-६० फिट अग्लो, बोक्रा खैरो, पात चेप्टो, फूल रातो-सेतो, अण्डाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो, हल्का टिर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, श्वासरोगहर, रक्तदोष र ज्वरनिवारक, रक्तचापमापक, मधुमेहहर, व्रणरोपक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उच्चरक्तचाप, मधुमेह, श्वासरोग, पत्थरी, ज्वर, रक्तदोष, पेटको रोग, घाउ-खटिरा, रक्तरोग, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम, पात/फूल/फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

५८४५. रेशमीजडी, श्वेता, युचुङ (अम्ची), Hoary Forget me Not Plant, *Eritrichium canum* (Family : Boraginaceae)



चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २४००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो सेतो झार २०-३० से.मि.अग्लो, डाँठ सेतो, १०-३० से.मि. झ्याडिन्छ, पात चेप्टो चुच्चो, पात छिप्पिने बेलामा डाँठबाट चोप निस्कन्छ, फूल निलो केशर पहेँलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मेदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, विरेचक, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, सुजाक, कुष्ठ, दुवी, पत्थरी, आउँ-पखाला, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, अर्श, टन्सिल, हैजा, अर्बुद, प्रमेह-प्रदर, मासिकधर्मको घटीबढी, मोटोपन उच्चरक्तचाप, रक्तविकार, ज्वर, कमलपित्त, पित्तरोग, अम्लपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरा वा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५८४६. रोरो, रोडो, Rodo Plant

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो मिल्छ । यो ३० से.मि. अग्लो, कर्कलो पातसमान चिल्ला मसिना पात, जरामा सेता गाँठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कन्द । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, चर्मरोगनाशक, अर्बुदहर, स्मृतिदायक, उन्मादहर, रक्तशोधक, ज्वरनाशक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दाद, दुबी, पित्तपत्थरी, पित्तरोग, ज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा बढ्ने, टाउको दुख्ने, अनिद्रा, तनाव, मिर्गौला पत्थरी, रक्तदोष, मूत्रकृच्छ्र, घाउ-खटिरा, पिलो इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले खटिरो, अर्शको गाँठो, पिलो तत्काल हटाउँछ । **मात्रा :** भस्म १ ग्राम, अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि. ३-५ पटक ।

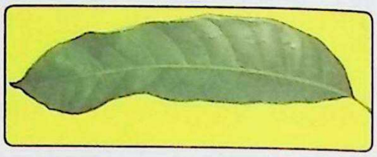
५८४७. रोज्नीफूल, रोजमेरी निलो, हाकिनी, कुठी, Blue Rosemary Plant, *Rosmarinus officinalis*
(Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, सदा हराभरा बास्नादार, पात लाम्चो मसिना सुइरे, फूल निलो, फल कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, आन्द्राको घाउ, रक्तरोग, अर्श, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मानसिक समस्या, मृगी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८४८. रोहितक रातो, रक्तरोहिडा, रोहितक, रोहेडा, Desert Teak Plant, *Tecomella undulata*
(Family : Bignoniaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-४० फिट अग्लो, पात अनारसमान चेप्टो संयुक्त, फूल रातो/पहेँलो/गुलाबी रङका फुल्छन्, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्, चोप निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, उदररोगनाशक, गर्भाशय सङ्कोचक, रक्तशोधक, सङ्ग्राहक, रसायन, बलकारक, सारक, वातहर, रक्तरोगहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले यकृत-प्लीहा वृद्धि, गर्भाशयशोथ, गुल्म, रक्तविकार, कामला, दम, खोकी, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, जलोदर, क्षय, रक्तरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८४९. रोडा, तिक्तराज, हरिणहाडा, रवना, पित्तराज, Pittaraj Tree, *Aphanamixis polystachya*
(Family : Meliaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका लाम्चो स्त्री र पुरुष फूल सुन्तले वर्णको, गोलाकार पहेँलो-रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **प्रयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, उदररोगमा लाभदायक, यकृतरोगमा हितकारी, रक्तदोषहर, रक्तरोगहर, रसायन, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, बलवृद्धिकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, उदररोग, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खाने र मालिस गर्ने, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चोप ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५८५०. रोइडो, जिओटी, रोहिडा, पथारुमा, अटलारी, Marsh Buckwheat Plant, *Polygonum glabrum*
(Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, भालाकारपात ३-५ अङ्गुल लाम्चो, सेतो-रातो फुल्ने, बालामा गहुँसमान तेलीय बीजहरू पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो र टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, स्त्रीरोगहर, हैजा नियन्त्रक, वातहर, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, उदरशूल, गानो, अर्श, अमलपित्त, कामला, आउँ-पखाला, ज्वर, दम-खोकी, पिनास, रक्तस्राव, हैजा, जलोदर, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तदोष, प्रमेह, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, चोप/खोटो ३-५ ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

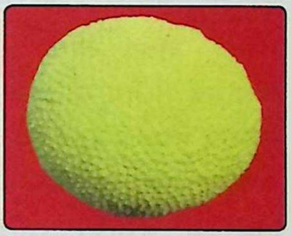
५८५१. रोशाघाँस, रोहिष, रोताघाँस, Rusa Grass, *Cymbopogon schoenanthus* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बहुवर्षायु, रूखो-सुक्खास्थानमा पैदा हुन्छ, सदा हराभरा रहने, सुगन्धदायक घाँस हो । यो २-३ फिट अग्लो, मुख्य ठन्डी ५-७ फिट अग्लो, फूल हरियो-पहेँलो, तेलीयबीजहरू, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ-वास्ना आउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, रक्तपित्तहर, वातहर, पसिनाकारक, मूत्रल, वेदनानाशक, कण्ठशुद्धिकर, पीडाहर, अर्शोघ्न, पत्थरीहर, रजःवीर्यसुधारक, चर्मरोगहर, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, कामला, ज्वर, पत्थरी, वातरक्त, पसिना नआउने, श्वासरोग, उदरशूल, रक्तपित्त, दम, खोकी, पिनास, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, रक्तविकार, त्वचारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

५८५२. रोहिण रातो, चन्द्रबल्लभा, रोहिणी वृक्ष, Redwood Tree, *Soymida febrifuga* (Family : Meliaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, पात लाम्चो, फराकिलो, बोक्रा काण्ड रातो, फूल सेतो, जरा रातो, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तशोधक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, मेदहर, अर्बुदहर, रक्तस्तम्भक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अतिसार, मुखपाक, यौनरोग, अङ्गशोथ, आमवात, दम खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, सङ्ग्रहणी, मोटोपन, मासिकअधर्म, गलाघाँटीको रोग, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दाद, लुतो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चोप/खोले/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८५३. रोटीफल, नीरफणस, बेलायती फणस, Breadfruit Tree, Rotiphal Plant, Nirphanas, Vilayati Phanas, *Artocarpus altilis* (Family : Moraceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल वृक्ष ८०-१०० फिट अग्लो, पातको दुवैतिर किनारा काटिएको लामो फूल पहेँलो, गोलो कटहरभन्दा ठूलो फलभित्र गुदी र तेलीयबीजभित्र पिठो हुन्छ । यसको स्वाद धेरै मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, फूल, गुदी, बीजभित्रको धूलो र चोप । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, पुष्टिकर, कफहर, पित्तनाशक, पीडाहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाडको रोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, कटिवात, धातुरोग, रजःवीर्यविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, कुपोषण, दुब्लो, घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, सुक्खा दम-खोकी, उदरजलन, पेटरोग अर्श, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., रोटी १-३ वटा, वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

५८५४. रोज्नेफूल सानो, शनिश्चरे पुष्प, गुलाबीरोजमेरी, Rosemary Saturday Plant, *Rosmarinus officinalis* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो एकमिटर अग्लो, बहुवर्षीय सुगन्धदायक वनस्पति रोजमेरी हो । यसको मुख्यडाँठबाट थुप्रै हाँगा निक्लन्छ, पात विपरीत र फूल टुप्पोमा झुपिन्छ र प्याजी रङमा हुन्छ वा बालामा निलो फुल्छ, तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद बास्नादार मिठो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, शोथघ्न, वातहर, दर्दनाशक, कफनिस्सारक, जलशोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, चर्मरोगहर मानिन्छ । यसबाट सुगन्धदायक तेल र धूलो निकाली हरेक खानापिनामा मिसाएर बास्ना मीठो पारिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, चिसो-रुघा, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, गृध्रसी, कफवृद्धि, फोक्सोशोथ, वायुगानो, पेट डम्म-ढुस्स हुने, ढाड-कम्मर दर्द, छालाको रोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-२ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ३० मि.लि., काँढापानी एक गिलास ३-५ पटक ।

५८५५. रोहितक, रोहित, रोहेडा, चाल्छडा, Desert Teak Plant, Honey Teak, *Tecomella undulata*
(Family : Bignoniaceae)

चिनारी : यो अति गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो मरुभूमि तथा सुक्खा ठाउँमा हुन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो आयाताकार साँगुरो, फूल पहेँलो वा सुनौलो वा सुन्तले वा रातो, गोलाकार फलभित्र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, मेदहर, कृमिमारक, रक्तशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, मधुमेह, कमलपित्त, अर्श, सुजाक, मूत्ररोग, कलेजोरोग, कुष्ठ, दुबी, यौनरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मोटोपन, अपच, अरुचि, ज्वर, आउँ-पखाला, रक्तदोष, दम-खोकी, गुल्म, कर्णरोग, कृमिदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८५६. रोहन, रत्नमोहन, रक्तरोहन, अतिरूहा, Soymida Plant, *Soymida febrifuga* (Family : Meliaceae)

चिनारी : यो १५०० मिटरसम्मको गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो रातो काठले चिनिन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो दुवैतिर गएका, बोक्रा/काण्ड/डाँठ रातो, सेतो/पहेँलो-हरियो फुल्ने, अण्डाकार-गोलो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, चर्मरोगहर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक, कफज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, अर्श, जीर्णज्वर, घाउ-खटिरा, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, मुखपाक, प्रदर, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, रक्तदोष, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, दाद, कुष्ठ, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, राजयक्ष्मा, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजतेल १० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

५८५७. रौँझार, रोमशवस्त्र, भुवादारबुटी, Foam Flower Plant, *Tiarella polyphylla* (Family : Saxifragaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-३८०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-६० से.मि.अग्लो, काण्ड रौँदार, पात हृदयाकार-पञ्जाकार, फूल सेतो फुल्ने, रोमश, बालामा तेलीय बीजहरू, ३ महिनेझार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार मिल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, आउँ-पखाला, शिर-शूल-कणशूल, पेट

पोल्ने-दुख्ने, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५८५८. लताटिमुर हिमाली, च्यवनटिमुर, Timur Vine, Risi Chewon Creeper Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरे झ्याङ, काण्डमा तीखो काँडा, बाक्लोपात सानो लाम्चो दन्तुर, फूल रातो झुत्तोमा जेठतिर फुल्छ र भदौ-मंसिरमा पाक्छ, गेडा पाकेपछि रातो-गुलाबी गोलाकार फलभित्र कडा बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वायुनाशक, फुफ्फुस/हृदयहितकारी, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, दन्तरक्षक, शोथघ्न, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, मुखका घाउ, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, शीतज्वर, आउँ-पखाला दम-खोकी, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, मानसिकरोग, मस्तकअर्बुद, गिदीमा पानी जम्ने, स्मृतिह्रास, मुटुको अव्यवस्थित चाल, कम्पवात, पक्षाघात, यौनरोग, शीतज्वर, कफवृद्धि, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, स्नायुतन्तु नसारोग, जलोदर, क्षय, दाँतदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज १-२ वटा, चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, पातस्वरससूई २-५ र तेल २० तथा अर्क १० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, खोटो/भस्म १ ग्राम ३-५ पटक ।

५८५९. लट्टे मुट्ठे, रक्तमारिष, Blood Amaranthus Plant, *Amaranthus* sp. (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा प्रशस्त खेती हुन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, पत्र एकान्तर रगत वर्णको, पुष्प रातो र तेलीयबीज गोलाकार रातो-कालो हुन्छ । स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रजःवीर्यवर्द्धक, पित्तनाशक, मलभेदक, सारक, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पत्थरीहर, पुष्टिकर, अग्निवर्द्धक, सर्वगुणकारी मानिन्छ । यसको सागले शरीरको रगत छिटो शुद्ध गरी स्वास्थ्यमा ठूलो गुण लगाउँछ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, अम्लपित्त, पित्तज्वर, पत्थरी, मिर्गौला सुक्खा, रक्तदोष, छालारोग, धातुरोग, शुक्रमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, पिसाबको रोग, आन्द्राका घाउ, अर्श, कब्ज, कुपोषण, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० मि.लि., साग आधा किलो, जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, पिठो-धूलो ५-१० ग्राम, रोटी १-२, काँढापानी १ गिलास, ढिँडो भोजन १-३ चोइली ३-५ पटक ।

५८६०. लट्टे रगते पाते ठूलो, बृहत्रक्तमारिष, Big Blood Amaranthus Tree, *Amaranthus* sp. (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा प्रशस्त खेती हुन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, पत्र र डाँठ रगत वर्णको, पुष्प रातो र तेलीयबीज गोलाकार रातो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रजःवीर्यवर्द्धक, पित्तनाशक, मलभेदक, सारक, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पत्थरीहर,

पुष्टिकर, अग्निवर्द्धक, सर्वगुणकारी मानिन्छ । यसको सागले शरीरको रगत छिटो शुद्ध गरी स्वास्थ्यमा ठूलो गुण लगाउँछ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, अम्लपित्त, पित्तज्वर, पत्थरी, मिर्गौला सुक्खा, रक्तदोष, छालारोग, धातुरोग, शुक्रमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, पिसाबको रोग, आन्द्राका घाउ, अर्श, कब्ज, कुपोषण, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० मि.लि., साग आधा किलो, जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, पिठो-धूलो ५-१० ग्राम, रोटी १-२, काँढापानी १ गिलास, ढिँडो भोजन १-३ चोइली ३-५ पटक ।

५८६१. लट्टे कलेजी, यकृतमारिष, चुवा-चौलाई, मार्सी, Purple Amaranthus Plant, *Amaranthus tricolor*
(Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण र शीतोष्ण जलवायुमा प्रशस्त खेती हुन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, शाखा बेलनाकार, कलेजो वर्णको पत्र एकान्तर, पुष्पश्वेत र तेलीयबीज गोलाकार रातो-कालो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातकफवर्द्धक, पित्तनाशक, मलभेदक, सारक, रेचक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पत्थरीहर, पुष्टिकर, अग्निवर्द्धक, सर्वगुणकारी मानिन्छ । यसको सागले शरीरको रगत छिटो शुद्ध गरी स्वास्थ्यमा ठूलो गुण लगाउँछ । **औषधीय उपयोग :** यसले अम्लपित्त, पित्तज्वर, पत्थरी, मिर्गौला सुक्खा, रक्तदोष, छालारोग, धातुरोग, शुक्रमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, पिसाबको रोग, आन्द्राका घाउ, अर्श, कब्ज, कुपोषण, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० मि.लि., साग आधा किलो, जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, पिठो-धूलो ५-१० ग्राम, रोटी १-२, काँढापानी १ गिलास, ढिँडो भोजन १-३ चोइली ३-५ पटक ।

५८६२. लट्टे रानी, रानीमारिष, लट्टीमार्सी, Queen Amaranthus Plant, *Amaranthus tricolor*
(Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण जलवायुमा प्रशस्त खेती हुन्छ । यो एक-तीन फिट अग्लो, पत्र चेप्टो, पुष्प रातो कपालको लट्टा परेकोजस्तो र बालामा तेलीयबीज गोलाकार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक, पित्तनाशक, उदररोगहर, मलभेदक, सारक, रेचक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पत्थरीहर, पुष्टिकर, अग्निवर्द्धक, बलकारक, सर्वगुणकारी मानिन्छ । यसको सागले शरीरको रगत छिटो शुद्ध गरी स्वास्थ्यमा ठूलो गुण लगाउँछ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, उदररोग, अम्लपित्त, पित्तज्वर, पत्थरी, मिर्गौला सुक्खा, रक्तदोष, छालारोग, धातुरोग, शुक्रमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, पिसाबको रोग, आन्द्राका घाउ, अर्श, कब्ज, कुपोषण, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० मि.लि., साग आधा किलो, जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, पिठो-धूलो ५-१० ग्राम, रोटी १-२, काँढापानी १ गिलास, ढिँडो भोजन १-३ चोइली ३-५ पटक ।

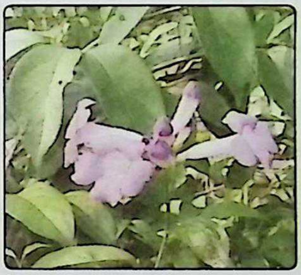
५८६३. लसुनहिमाली कागे, काकरसोन, Lunggok(Am), Himalayan Garlic Plant, *Allium carolinianum*
(Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको ३०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो भालाकार पात, २०-५० से.मि. अग्लो, फूल प्याजी वा रातो-सेतो साउन-भदौतिर फुल्छ, तेलीय बीजहरू, सेता-राता कन्द हुन्छन् ।

उपयोगमा आउने अङ्ग : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, अग्निकारक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक, वाजीकरण, कामोद्दीपक, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, रक्तपित्त, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, दाँतदर्द, हिमाली सिरेटोले टाउको दुख्ने र श्वास फेर्न कठिन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, कन्दस्वरससूई ३-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८६४. लसुने बेलो, कुटीर बल्लरी, लता पारुल, **Garlic Vine Plant,** ***Adenocalymma alliaceumb***

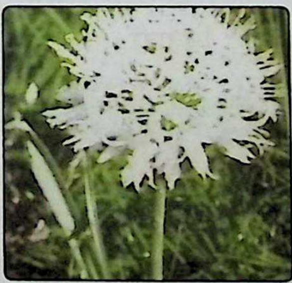
(Family : Bignoniaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सौन्दर्य शोभा बढाउने लहरो बहुवर्षायु, ३०-१०० फिट लामो फैलिन्छ, पत्र चेप्टो केही लाम्चो संयुक्त गहिरो हरियो, पुष्प श्वेत-निलाभ, पातको गन्ध लसुनसमान, चेप्टो १५-२० से.मि.लामो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यो फुल्ने र फल्ने मंसिरदेखि चैतसम्म हुन्छ । स्वाद पिरो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, पुष्प र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पीडाहर, रक्तकारक, मूत्रल, मृदुरेचक, अग्न्युद्दीपक, वातहर, शोथहर, कृमिनाशक, विषाणुरोधी, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातजविकार, सुन्निएको, कब्ज, मूत्रकष्ट, अङ्गपीडा, दाद, लुत्तो, खटिरा, दादुरा, डन्डीफोर, पेटका जुका, यौनरोग, कुष्ठ, दुबी, पुरानो घाउ सन्चो गराउँछ । पातलाई पिसेर लगाउने, दल्ने, मालिस गर्ने, पुल्टिस बाँध्ने/लेपन इत्यादि गरी सन्चो हुन्छ । पञ्चगव्यमा यसलाई शुद्ध गरी खानुपर्छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

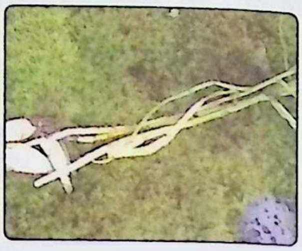
५८६५. लसुने धेरै जरा हुने, रसोन अधिकमूलम्, **Himalayan Many Roots Garlic Plant,** ***Allium fasciculatum***

(Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो २२००-५४०० मिटरको घाँसेमैदानमा पाइन्छ । यो वैशाखमा पलाउँछ र असोजमा हराउँछ । यो ३०-५० स.मि.अग्लो भुइँबाट पात गाँजिएर निस्कने डाँठमा सेतो छरिएर गोलाकारमा फुल्ने, पात लाम्चो जरा धेरै सेता बास्नादार हुन्छन् । स्वाद परपराउने-पिरो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनाशामक, कफनाशक, सुगन्धदायक, अग्निकारक, शोथहर, कामोद्दीपक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । छिप्पिएको पात भदौ-असोजमा सङ्कलन गरी सुकाएर पछिका लागि मसलामा प्रयोग हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, रक्तचाप, शरीर दुख्ने, पेटमा वायु घुस्ने, नपुंसकता, अग्निमन्द, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, हाड-ढाड दर्द आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ५ थोपा, धूलो ५-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, ताजा साग उसिनेर/बफाएर २०-५० ग्राम, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५८६६. लसुन ओखती हिमाली, हिमरसोन, Himalayan Medicine Garlic, *Allium fasciculatum* (Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो ३५००-५५०० मिटरको घाँसेमैदानमा पाइन्छ । यो वैशाखमा पलाउँछ र असोजमा हराउँछ । यो ३०-५० से.मि.अग्लो, पहेँलो फुल्ने, पात लाम्चो भालाकार, पाकेपछि तेलीयबीज भुइँमा खस्छन्, एक कन्द सेतो बास्नादार हुन्छ । स्वाद परपराउने-पिरो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, कफनाशक, अग्निकारक, शोथहर, कामोद्दीपक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । छिप्पिएको पात भदौ-असोजमा सङ्कलन गरी सुकाएर पछिका लागि मसलामा प्रयोग हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पक्षाघात, रक्तचाप, शरीर दुख्ने, पेटमा वायु घुस्ने, नपुंसकता, अग्निमन्द, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, हाड-ढाडदर्द आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ५ थोपा, धूलो ५-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, ताजा साग उसिनेर/बफाएर २०-५० ग्राम, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५८६७. लप्सी सानो पातलो बोक्रा हुने, छोटालिसोडा, Small Lapsi Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पत्र डिम्वाकृति, फल गोलाकार पातलो बोक्राभित्र सेतो चिप्लो गुदी र एक बीज तेलीय हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र फल अमिलो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, अग्निवर्द्धक, व्रणरोपक, मृदुविरेचक, चर्मरोगहर, हृदयहितकारी, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आँखारोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, सुक्खा दम-खोकी, पिलो, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, अरुचि, अजीर्ण, मन्दाग्नि, दाद, कुष्ठ, दुबी, हृदयको कडापन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फलस्वरससूई ५-१० मि.लि., फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, चटनी/अचार १-३ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

५८६८. लवङलता, लवङफूल, गन्धकोकिला, काकल, कङ्कोली, San Ye Teng, Lavanga Plant, *Luvunga scandens* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने लहरो, पात लाम्चो चुच्चो तीनपत्रे, फूल सेतो-हल्का पहेँलो फुल्ने, केशर खैरो १०-१२ वटा बास्नादार, अण्डाकार फलभित्र तीन तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, मेदहर, उदररोगनाशक, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, दन्तरक्षक, केशसम्वर्द्धक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उच्चरक्तचाप, मधुमेह, जलोदर, मोटोपन, रक्तविकार, दाह, क्षयरोग, पत्थरी, उदरशूल, आउँ-पखाला, घाउ-खटिरा, कपाल झर्ने, तालु खुइलिने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., केशर १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

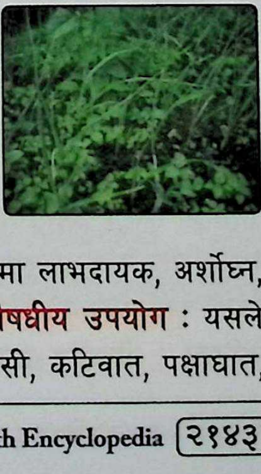
५८६९. लसुन रातो केसा हुने, रक्तरसोन, रक्तलसण, Red Garlic Plant, *Allium sativum* (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो संसारका सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, लामो पात, पुष्पदण्डमा सेतो फुल्ने, तेलीय बीज, रातो बोक्राभित्र तेलीय गानो केस्राहरू भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पीरो-परपराउँछ, बास्ना दिन्छ, केही गन्हाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, मदकारक, निद्राजनक, वाजीकर, श्वासरोगहर, अतिश्रमको पीडाहर, वातव्याधिहर, अग्निकारक, पाचक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अति चिसो-रुघा-खोकी, कफवृद्धि, अनिद्रा, श्वासरोग, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, यौनरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, आमवात, वायु गानो, नयाँ घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कफग्रस्त समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पत्रस्वरससूई ५-१० मि.लि., १-३ केस्रा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, साग-तरकारी २०-५० ग्राम, चटनी १-५ ग्राम, काँचो पात १-५ वटा ३-५ पटक ।

५८७०. लसुन जुँगे, लहसुन प्याजफूलझैँ, रसोनकेशर, Ornamental Mustache Garlic Plant, *Allium schubertii* (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात भुइँबाट निस्केका लामो, फूल रातो-सेतो छिटा भएको जुँगाझैँ केशर प्याजी रङको सुइरो पुष्पदण्डको टुप्पामा फुल्ने, तेलीयबीजहरू, बास्नादार, जरामा कन्द पोटीभित्र केस्राहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पिरो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, कामोद्दीपक, उत्तेजक, रजःवीर्यसुधारक, मदकारक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, कफग्रस्त दम-खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, रजःवीर्यदोष, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, यौनशिथिलता, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग २०-५० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अत्तर ३-७ थोपा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा, पात चटनी/सलाद/काँचै ५-२० ग्राम ३-५ पटक ।

५८७१. लसुन पहेँलो, पीतरसोन, पीतलहसुन, Golden Garlic Plant



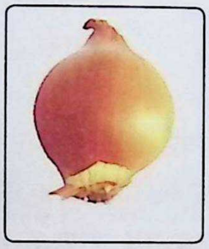
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो साँगुरो मुलायम फूल हरियो-पहेँलो फुल्छ, बीजहरू तेलीय हुन्छन्, पत्रहरू भएका जरामा गानो पहेँलो केस्राहरू भएको, फेदमा उपजरा रहेका हुन्छन्। यो गन्धदिने प्रसिद्ध एक मसाला हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पीरो केही टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, गन्धक, फोक्सो/श्वासनली शोथमा लाभदायक, अर्शोघ्न, कण्ठशोधक, जलशोषक, चर्मरोगहर, निद्राजनक, मदकारक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, रुघा-चिसो-पिनास, दम, खोकी, जलोदर, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, पक्षाघात,

ठन्डी, अतिसार, अर्श, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, अनिद्रा, दर्द, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : केस्रा १-५ वटा, अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग २०-५० ग्राम, मसला ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५८७२. लसुन सुन्तले रसोन, लहसुन, Orange Colour Garlic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लामा भालाकार मुलायम, फूल पहेँलो-हरियो, तेलीय गेडा लाग्छन्, जरामा धेरै पोटी-केस्राहरू भएको पत्रसहितका गानोहुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद परपराउँछ-पीरो लाग्छ केही गन्ध दिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, उत्तेजक, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, शोथघ्न, कण्ठशुद्धिकर, मदकारक, निद्राजनक, चर्मरोगहर, अतिश्रमहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अतिश्रमको पीडा, उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, तनाव, दम, खोकी, रुघा-चिसो, जलोदर, पिनास, कफवृद्धि, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, पक्षाघात, गानो-गोला, गुल्म, पेट दुख्ने, बच्चाको पेटका कृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, अत्तर ५-१० थोपा, स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम, केस्रा १-५ वटा ३-५ पटक ।

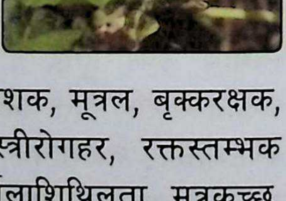
५८७३. लसुन एकपोटी पीत, एकपोटीरसोन, एककलीलहसुन, One Oval Garlic Plant, Shallow Bulb Garlic



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात लामो साँगुरो मुलायम भालाकार, फूल हरियो-पहेँलो फुल्छ, बीजहरू तेलीय हुन्छन्, पत्रहरू भएका जरामा एकगानो फेदमा उपजरा रहेका हुन्छन् । यो गन्धदिने प्रसिद्ध एक मसाला हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पीरो केही टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, गन्धक, फोक्सो/श्वासनली शोथमा लाभदायक, अर्शोघ्न, कण्ठशोधक, जलशोषक, चर्मरोगहर, निद्राजनक, मदकारक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, रुघा-चिसो-पिनास, दम, खोकी, जलोदर, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, पक्षाघात, ठन्डी, अतिसार, अर्श, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, अनिद्रा, दर्द, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : केस्रा १-५ वटा, अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग २०-५० ग्राम, मसला ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५८७४. लफा सेतो, त्रिदोषाग्निनाशकपुष्पम्, चम्पारत्ति, Curled/Cluster Mallow Plant, *Malva verticillata*

(Family : Malvaceae)



चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो रोमश ५-७ फिट अग्लो, पात ३-६ अङ्गुलको पञ्जाकार, छिन्नभिन्न, फूल सेतो झुप्पामा, थेप्चो गोलो ठूलो फलभित्र गुदी र धेरै तेलीयबीजहरू लाम्चा काला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो फल अन्यभाग तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदरशुद्धिकर, पित्तनाशक, मूत्रल, बृक्करक्षक, स्तन दुग्धवृद्धिदायक, वातहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, पाचक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मूत्ररोग, मिर्गौलाशिथिलता, मूत्रकृच्छ्र,

रजःवीर्यदोष, ज्वर, कामला, कलेजोरोग, रक्तस्राव, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तविकार, मिर्गौलारोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र पाक फलस्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

५८७५. लजाकारी, लजालुछोटी, झरेर, Little Plant, *Biophytum sensitivum* (Family : Oxalidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा सर्वत्र पाइन्छ । यो २०-५० से.मि. अग्लो, २-३ फिट गाँजिने फैलिने पात संयुक्त साना फूल सुनौलो/पहेँलो फुल्छ, फल कोसामा भित्र तेलीयगेडाहरू हुन्छन् । जरा गाँठा-गुठी परेको कडा रहन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, गर्भाशय सङ्कोचक, कफनिस्सारक, वातहर, शोथघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, कण्ठशुद्धीकर, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, गर्भाशय/फोक्सोशोथ दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गलग्रन्थिरोग, टन्सिल, रक्तस्राव, हैजा, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८७६. लट्टे सेतो, श्वेतमारिष, सफेदचौलाई, मरसा, सफेदचुना, घियामार्सी, White Spinach Plant, *Amaranthus oleraceus* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र पाइन्छ । यो सबै हावापानीमा खेती गर्न सकिन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, वर्षायु, पात गोलाकार वा चेप्टो चुच्चे, बालामा हरियो फुल्ने, भुसभित्र गोलाकार तेलीयबीज हुन्छन् । यो राम्रो सागका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, रेचक, पित्तनाशक, शीतल, पेटको रोगमा लाभदायक, अग्निवर्द्धक, पित्तज्वरनिवारक, अर्शनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, पोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अम्लपित्त, रक्तपित्त, कमलपित्त, पिसाबको कष्ट, अग्निमन्द, ज्वर, अर्श, पित्तपत्थरी, मिर्गौलापत्थरी, कब्जियत, आन्द्रा सुक्ने, कलेजोरोग, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : सागरस एक थाली, रस-लेदो ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., बीज फुला १ मुट्ठी, पिठो खोले १ गिलास, खीर १ कचौरी ३-५ पटक ।

५८७७. लघुपत्र, कुकुरमन्टा, Wolmose (Am), Himalayan May Apple Plant, Balugu (Km), Anti Cancer Root, *Podophyllum hexandrum* (Family : Berberidaceae)

चिनारी : यो लघुपत्र कामलो डाँठको बिरुवा आधादेखि डेढमिटर अग्लो, वैशाखतिर पलाउँछ । हिउँ पग्लने स्थलगत अवस्थाका आधारमा ढिलो चाँडो पनि देखापर्दछ। यसको पात एउटा डाँठमा ३-५ वटा खण्डित, जेठमा पातको फेदबाट १/१ वटा सेता रङका फूल निक्लन्छन् । भदौतिर सुन्तलाको समान फल लाग्छ र पाक्छ तेलीयबीज हुन्छन् । यसको जरा बर्सेनी बढ्दै जाने दूधे-गुजुल्टो बहुवर्षीय हुन्छ । यो प्रायः २४००-४५०० मिटरसम्म धेरै खुला उच्चहिमाली मैदानमा पाइन्छ । स्वाद मिठो हल्का तितो । स्वभाव शीतल शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो

अर्बुदहर, मूत्रल, मृदुरेचक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, त्रिदोषजविकार निष्कासक, मस्तिष्कपुष्टिकर, वेदनानाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, गर्भरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तार्बुद, मस्तिष्कका स्नायुसञ्जाल कमजोरी, आन्द्राका घाउ, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार, वीर्यदोष, पित्तज्वर, शिरमण्डलका गिर्खा-गाँठा, चर्मरोग, गर्भपात, मानिसक रोग, अर्बुद, घाउ-खटिरा, बिबिरा, रक्तरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कुपोषण, स्त्रीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरा/फलस्वरससूई २-१० मि.लि., जरा वटी २-३ वटा २-३ पटक ।

५८७८. लज्जावन्ती रातो, छुइमुई, लजानिया, लजमुनि, रक्तलज्जावती, Sensitive Plant, Do Not Touch Me Herb, *Mimosa pudica* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो १-२ फिट अग्लो/लामो, काँडादार बुटी, गुलाबी फुल्ने, रातो जरा, पात खयरसमान, मसिना तेलीयबीज हुन्छ। यो बुटी स्पर्श-छुनासाथ ओइलाउँछ अथवा आफ्नो स्वरूप परिवर्तन गर्छ। **उपयोगमा आउने भाग :** सर्वाङ्ग। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तसङ्ग्राहक, धातुपरिवर्तक, रक्तदोषहर, कफनाशक, अर्बुदहर, विषनाशक, पारा बन्धनकारी, सङ्कोचक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पाठेघर खस्ने, प्रदर, प्रमेह, दम, खोकी, श्वासनलीको गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, गण्डमाला (गाँड), पत्थरी, अर्श, कमलपित्त, अम्लपित्त, मूत्राघात, स्तन झोलिने, कुष्ठ, योनिरोग, रक्तार्बुद, रक्तबाहिनी-स्नायु-नसाहरूको फैलावट, पित्तरोग, रक्तातिसार, थोपा/थोपा मुत्ने, अण्डकोष वृद्धि, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गपीडा, सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/लेदो ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, जरा चुस्ने ३-५ पटक ।

५८७९. लसुनेतरुल, बिनगोई, लिसनीतौड, Garlic Yam Plant

चिनारी : यो १०००-२००० मिटर उचाइसम्म पाइन्छ । यो एक वर्षीय गानोदार लता हो । यसको गानो लसुनसमान, सेतो रङको चेप्टो, केस्राहरू भएको हुन्छ । यो ५-७ फिट, लामो लहरो, काण्डको टुप्पामा सोली आकारको सेतो फुल्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यसको गाना निद्राकारक, वातव्याधिहर, वाजीकर, रजःवीर्यवर्द्धक, शोथनाशक, वेदनाशामक-दर्दहर, कफनिस्सारक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको गानालाई मर्केको/भाँच्चिएको ठाउँमा पिसिकन लगाउँदा केही दिनमै सन्चो हुन्छ । यसले पक्षाघात, सुन्निएको, दुखेको, हाड फुटेको, सर्वाङ्गवात, कफग्रस्त दम-खोकी-पिनास, नपुंसकता, अग्निमन्द, वायुगोला, कुपोषण, रजःवीर्यविकार, सम्भोगशक्तिको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** वटी ३-५ वटा, ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक खाँदा छिटो लाभ पुऱ्याउँछ ।

५८८०. लसुने साग सेतो, Himalayan White Garlic Plant, *Allium fasciculatum* (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो २८००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो एक फिट अग्लो, भुइँबाट पात गाँजिएर निस्कने, सेतो डाँठमा सेतो फुल्ने, पात लाम्चो कन्द सेतो, बास्नादार हुन्छन् । स्वाद परपराउने-पिरो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, कफनिःसारक, अग्न्युद्दीपक, शोथहर, कामोद्दीपक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । छिप्पिएपछि सर्वाङ्ग सङ्कलन गरी सुकाएर

पछिका लागि मसलामा प्रयोग हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कटिवात, पक्षाघात, रक्तचाप, शरीर दुख्ने, पेटमा वायु घुस्ने, नपुंसकता, अग्निमन्द, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, हाड-ढाड दर्द आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो ५-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, ताजा साग उसिनेर/बफाएर २०-५० ग्राम, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

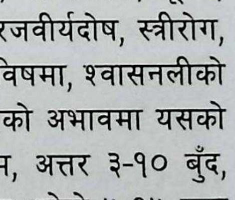
५८८१. लसुनेसाग रातो, फारन, फुस्रो Himalayan Red Garlic Plant, Xizang, *Allium fasciculatum* (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो २८००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो एक फिट अग्लो, भुइँबाट पात गाँजिएर निस्कने, रातो डाँठमा सेतो फुल्ने, पात लाम्चो कन्द रातो, बास्नादार हुन्छ । स्वाद परपराउने-पिरो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रक्तवर्द्धक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, कफनि:सारक, अग्निद्दीपक, शोथहर, कामोद्दीपक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **संकलन** : छिप्पिएपछि सर्वाङ्ग सङ्कलन गरी सुकाएर पछिका लागि मसलामा प्रयोग हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, कटिवात, पक्षाघात, रक्तचाप, शरीर दुख्ने, पेटमा वायु घुस्ने, नपुङ्सकता, अग्निमन्द, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, हाड-ढाड दर्द आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो ५-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, ताजा साग उसिनेर/बफाएर २०-५० ग्राम, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५८८२. लताकस्तुरी, मस्कदाना, Musk Seed, Ambrette Plant, *Abelmoschus moschatus* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो १५०० मिटर उचाइसम्मको गर्मी क्षेत्रमा पाइन्छ । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा खेती गरी उत्पादन बढाउन सकिन्छ । यो लता नभएर सानो बिरुवा हो तर यो झुक्छ-टेडिन्छ-लत्रन्छ । यसो हेर्दा लहरोझैं दखिन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, छड्के काण्ड, उँदो फर्केको घण्टाकार पहेँलो फुल्ने, भिँडीको पातसमान चेप्टो २-३ अङ्गुलको पाँच पाते, कोसाभित्र बास्नादार काला तेलीयबीज, झुसदार हुन्छ । स्वाद बास्नादार-परपराउने र मिठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पुष्प, बीज र जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्त्रीरोगहर, रजवीर्यसुधारक, मृदुविरेचक, पुष्टिकर, सुगन्धदायक, वाजीकर, बलकारक, अग्निवर्द्धक, मूत्रल, त्रिदोषशामक, अस्थिशक्तिदायक, मस्तिष्क पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजवीर्यदोष, स्त्रीरोग, हाडको रोग, स्नायुतन्तु-नसासम्बन्धी रोग, रगतको कमी, अपस्मार-मृगी, सर्पदंश र अन्य विषमा, श्वासनलीको सुक्खापन, सुन्निएको फोक्सो, कफविकार, कमजोर मुटु इत्यादि सञ्चो गराउँछ । कस्तूरीको अभावमा यसको प्रयोग हुन्छ । यसको अत्तर धेरै महङ्गो हुन्छ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ५-१० ग्राम, अत्तर ३-१० बुँद, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, भस्म/खोटो ५-१५ ग्राम ३-५ पटक ।

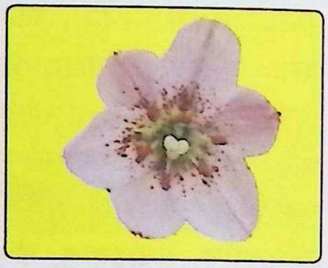
५८८३. लसुन मनाङी, धेरै जरा हुने लेकाली लसुन, Manang Garlic, Lagop, Lung Gok(Am), *Allium* sp. (Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार, लसुनझैं थुँगामा सेतो फुल्ने, धेरै जरा हुने लाम्चो औँलाजस्तो केही झिनो पानीयुक्त सुकेपछि घ्यूझैं सेतो हुन्छ । वैशाखतिर पलाएर बिरुवा असोजमा

हराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिनाशक, पाचक, वेदनाशामक, अग्निप्रदायक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, विषघ्न, वातपुष्टिकर मानिन्छ । यो सागसब्जीमा राख्दा स्वाद तिक्खर हुन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त कटिवात, चर्मव्याधि, खोकी-दम, सर्वाङ्गवाथ, पक्षाघात, वायुगोला-आमवात, दम-खोकी, कफवृद्धि, सन्धिशोथ, पेट डम्म-ढुस्स हुने, हाड-ढाडको रोग, अरुचि, अपच, ग्यास्ट्रिक, हृदयरोग, कुपोषण, शीतज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म ३-५ ग्राम, मरमसलाका रूपमा ५-७ ग्राम ३-५ पटक ।

५८८४. लसुन चुच्चे, रसोन हृदयहितकारी, चुच्चे लसुन, Heart Save Garlic Plant, *Lilium nanum*
(Family : Liliaceae)

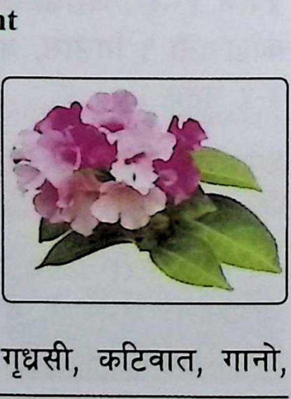


चिनारी : यो ३०००-५००० मिटर उचाइमा शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो वैशाख-जेठमा खनेर कन्द निकाल्छन् । यो फागुन-चैतमा उम्रन्छ र साउनसम्म रहन्छ । अरू झार आसपासमा बढेपछि यो हराउँछ । यसको पातको साग खाने प्रचलन छ । स्वाद मिठो-पिरो र स्वभाव उष्ण । यसको गन्ध जिम्बुसमान हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वाजीकर, कामोद्दीपक, वातघ्न, बलकारक, पक्षाघातमा उपयोगी, शोथघ्न, अति पुष्टिकर, पीडान्तक, वीर्यजनक, परम रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सर्वाङ्गवात, पक्षाघात, जोर्नी दुख्ने, नपुंसकता, सम्भोगशक्तिको कमी, दम, खोकी, रक्तअर्बुद, खराब रगत इत्यादि हटाउँछ । **मात्रा :** साग ३०-१०० ग्राम, पात २-३, कन्द १-२ वटा, चूर्ण २-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५८८५. लम्बरी पीपला, श्वेतलम्बोदर पीपला, Long No.1 Pepla Creeper Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो लता ठूलो झ्याङ, धेरै फैलिन्छ, पात चेप्टो चुच्चो, पुष्पदण्डमा लामो, हरियो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि फल लामो ५-१० अङ्गुल लामो लाग्छ र पाक्छ । जरामा गानो रातो हुन्छ । स्वाद परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मदकारक, कफनिस्सारक, शोथघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, वातनाशक, शोथघ्न, कफज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, पिनास, रुघा, चिसो, जलोदर, क्षयरोग, फोक्सो र श्वासनली सुन्निएको, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, दायाँनाक नखुल्ने, पेटका कृमि, छालाको रोग, राजयक्ष्मा, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-५ थोपा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, स्वरससूई २-१० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

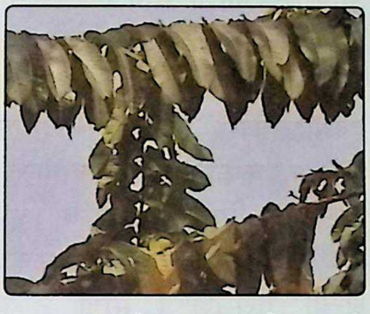
५८८६. लसुन पहेँलो बेलो, लसुनलता, Garlic Yellow Creeper, Garlic Vine Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सानी सदा हराभरा रहन्छ । यो लहरो चुच्चो चेप्टो पात, सेतो-रातो फुल्ने, २० से.मि. लामा फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो लतामा लसुनको गन्ध चल्छ । स्वाद परपराउने हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वेदनानाशक, जीवाणुनाशक, शोथघ्न, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, मेदहर, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, चर्मरोगहर, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मोटोपन, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, गानो,

पेटका कृमि, आउँ-पखाला, ज्वर, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, अर्श, जलोदर, दम, खोकी, पिनास, क्षयरोग, दुबी, कुष्ठ, दाद, जनैखटिरा, दादुरा, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। बाफस्नान गर्ने/लेपन लगाउने/शरीरमा दल्ने गर्नुपर्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, पात १ वटा, फल १ वटा, अत्तर ३-१० थोपा३-५ पटक।

५८८७. लम्पाती वृक्ष, थोरा, Daubanga Tree, *Duabanga grandiflora* (Family : Lythraceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने छिटो बढ्ने वृक्ष हो। यो ५०-१०० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो चुच्चो, फूल सेतो थुँगामा फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद अमिलो, अन्य भाग टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पेटको रोगमा लाभदायक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, विरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, ज्वर, स्त्रीधर्म घटबढ, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, अर्श, रक्तस्राव, हैजा, कब्ज, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फल १ वटा, फलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५८८८. लक्ष्मणझार, Laxmanajhar, Laxmana Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सेतो कण्टकारीसमान हुन्छ। यो ३-५ फिट दायाँ-बायाँ फैलिन्छ, सेतो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, बलकारक, प्राणसञ्चारक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रजःवीर्यसुधारक, आयुर्वर्द्धक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रजःवीर्यदोष, अङ्ग छिन्न-भिन्न, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, त्रिदोषज बिमारी, रक्तरोग, रक्ताल्पता, अनिद्रा, वेदना इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

५८८९.लटरम्म ताराफूल सेतो, Pentas White Starcluster Plant, *Pentas lanceolata* (Family : Rubiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, तारा आकारको कञ्चन सेतो वा रातो फूल, सदा हराभरा रहन्छ। स्वाद बास्नादार टर्रो-केही तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक, मेदहर, अर्शोघ्न, उदररोगमा उपयोगी, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, डन्डीफोर, कलेजो/फोक्सोको दाग, रक्तदोष, रक्तरोग, मासिकअधर्म, अर्श, ज्वर, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर ५ थोपा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, फूल/पात १-३ वटा ३-५ पटक।

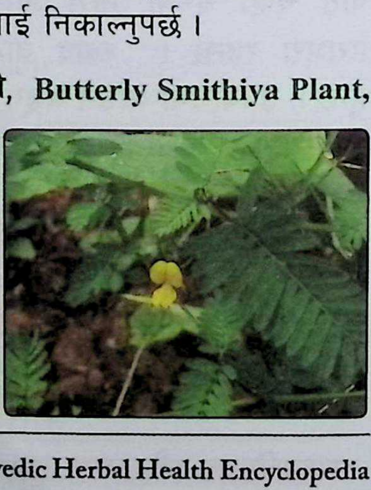
५८९०. लप्सी, लिसोडावडा, बृहत्-श्लेष्मान्तक, सेलू, Lapsi Fruit Tree, Cantaloupe Fruit Plant, Nepali hog Plum, Large Sebesten Tree, *Choerospondias axillaris* (Family : Anacardiaceae)

चिनारी : यो ८००-२५०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१५० फिट अग्लो, पतझर, चोप निक्लन्छ, बोक्रा खैरो, पात दुवैतिर गएका लाम्चो टुप्पो चुच्चो, वैशाख-जेठमा सानो हरियो-सेतो फूल फुल्छ, अण्डाकार पाकेपछि पहेँलो बोक्रा फलभित्र गुदी र एक कडा तेलीयबीज (च्याम्पटी) हुन्छ । बीजलाई फोर्दा भित्र पहेँलो-सेतो देखिन्छ। यो धूलोले लप्सीको अमीलोको असरलाई हटाउँछ। बूढोवृक्षमा चोप निक्लन्छ। यसको फलको स्वाद अमीलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, चोप, बोक्रा र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अम्लकारक, अग्निवर्द्धक, मूत्रल, रक्तदोषहारक, हृदयहितकारी, स्मरणशक्तिदायक, नेत्रशक्तिसुधारक, अर्श, कब्ज, रुचिकारक, विषघ्न, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको पाकेको फलले रक्तस्राव, पित्तरोग, अरुचि, अपच, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, मानसिक तनाव, मूत्रकृच्छ्र, हैजा, विषप्रभाव, कफवृद्धि, रक्तस्राव, हृदयरोग, मूत्ररोग, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप १-३ ग्राम, फल १-३ वटा बीजसहित, फलस्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप २-३ ग्राम, चटनी/अचार १-२ वटा, लप्सी शक्खर/महमा गाडेको १ वटा, अरिष्ट/आसव २० र अर्क ३० मि.लि. ३-५ पटक ।

५८९१. लप्सी सानो गोलो फल्ने, लिसोडा छोटा, लघुश्लेष्मान्तक, शेलू, Small Sebesten Tree, Small Hog Plum, *Choerospondias* sp. (Family : Anacardiaceae)

चिनारी : यो ७००-२००० मिटरका लेकाली हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पतझर, संयुक्त पात दुवैतिर गएका-आयाताकार टुप्पो चुच्चो, फूल हरियो सेतो, फल गोलो हरियो पाकेपछि पहेँलो, बोक्राभित्र सेतो चिप्लो गुदी र च्याम्पटी हुन्छ। भित्र पहेँलो-सेतो तेलीय दाना हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : यसको चोप, बोक्रा, पात, बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : लप्सीको ठूलो/सानो फलको गुण-धर्म-कर्मसमान भएकाले अन्य अङ्गको चर्चा गरिन्छ । यसको अन्य अङ्गहरू व्रणरोपक, सङ्कोचक, कृमिमारक, ज्वरहर, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, उदरशुद्धिकर, पित्तनाशक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग : यसले** कब्ज, पित्तवृद्धि, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, पेटका जुका, ज्वर, कुष्ठ, दुबी, दाद, सुन्निने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रो-जला-घाँटीका फोका-फुन्तुरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, रस २०-३० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम, पाकेको फल बीज फ्याँकेर ३-५ वटा ३-५ पटक। पेटशुद्धि हेतु १-५ वटा बोक्रा-वीजसहित खाने, मनतातो पानी खाइरहने अथवा चिप्लो भात र साग टन्न खाई निकाल्नुपर्छ ।

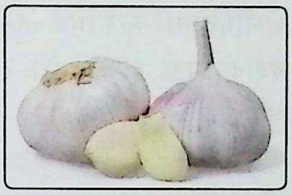
५८९२. लजालु पुतलीसमान फुल्ने, लजालुकबला, ओदाबिर्नी, पुतली लज्जावन्ती, Butterly Smithiya Plant, *Smithia sensitiva* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सर्वत्र हुन्छ। यो २-३ फिट अग्लो भएर भुइँमा फैलिन्छ, हाँगाबिँगा धेरै हुन्छन्, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, उड्ने पुतलीझैँ, हल्का काँडादार रौँ भएको, सुनौलो फुल्ने, छुनासाथ संकीर्ण हुने, कोसा लाग्छ, भित्र तेलीयबीजहरू, जरामा कडा गाँठा हुन्छन्। यसको स्वाद कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** :

पुष्प, जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो गर्भाशय सङ्कोचक, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, गर्भाशय सङ्कोचक, व्रणरोपक, मेदहर, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, पित्तनाशक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, गर्भाशय सुन्निएको र खसेको, घुँडा दर्द, मासिकअधर्म, मोटोपन, रजःवीर्यदोष, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, पेटको रोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज ५-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५८९३. लसुन फैलिने झुत्ते, सामाजिक लसुन, Groupism Garlic, Society Garlic Plant, *Tulbaghia violacea*
(Family : Amaryllidaceae)

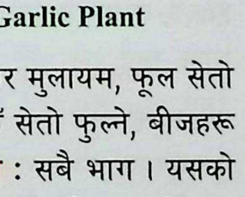


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको चिस्यानमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात लामा, फूल निलो, सुइरोमा फुल्ने, जरामा गानो भएको धेरै गाँजिने हुन्छ । यसको स्वाद परपराउने पिरो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शोथघ्न, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर, क्षयरोगहर, कृमिमारक, त्रिदोषशामक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, दम-खोकी, कफवृद्धि, क्षयरोग, गानो, अर्श, स्नायुरोग, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, श्वासनलीशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि. २-३ पटक ।

५८९४. लसुन एकपोटी, लहसन एककली, गन्धकएकल, Garlic Gano, One Bulbed Garlic Plant

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो नलिकाकार मुलायम, फूल सेतो बीज लाग्छ र फेदमा गानो एकमात्र हुन्छ । पोटीहरू हुँदैनन् । पुष्पदण्डको टुप्पामा छत्रीझैँ सेतो फुल्ने, बीजहरू तेलीय हुन्छन् र जरामा एक कन्द सेतो पत्रपत्रै बेरिएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पीरो-परपराउँछ केही गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, कामोद्दीपक, रक्तशोधक, रसायन, रक्तशोधक, अग्निवर्द्धक, फुफ्फुसपुष्टिकर, वेदनानाशक-उत्तेजक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, उच्चरक्तचाप, मन्दाग्नि, वायुगानो, दम, खोकी, दाद, दुबी, कुष्ठ, नयाँ घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, यौनकमजोरी, ग्यास्ट्रिक, पेटका जुका, आउँ-पखाला, गुल्म, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-७ थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग २०-५० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५८९५. लागो हरियो, कनारी, कैनरीबीज, Canary Seeds Plant, Canary Grass, *Phalaris minor* (Family : Poaceae)



चिनारी : यो सर्वत्र पैदा गर्न सकिन्छ । यो अति गर्मीस्थानमा धेरै पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, बालामा हरियो फुलेपछि हरियो नै गेडा भरिपूर्ण लाग्छ, पाकेपछि खैरो हुन्छ । यसको पात लामो र डल्लो फलभित्र गहुँसमान तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, पुष्टिकर, पित्तनाशक, अस्थिपोषक, मूत्रल, मृदुरेचक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक,

उदररोगहर, अतिश्रमहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, रजःवीर्यदोष, अङ्गपीडा, कफवृद्धि, अधिकपित्त, शीतज्वर, गानो, उदरशूल, कब्ज, अर्श, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ५-१५ ग्राम, खोले १ कचौरा, तेल/अर्क ३० मि.लि., रोटी १-२ वटा, पुवा १ कचौरी, ढिँडो १-३ चोइली ३-५ पटक।

५८९६. लट्टे विशाल, बृहत्‌राजगिरि, बडाराजशाकिनी, स्थूलशाकिनी, विशालमारिष, Big Amaranth Plant, *Amaranthus paniculatus* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो सर्वत्र-सबैठाउँमा पाइन्छ। यो ८-२० फिट अग्लो, अण्डाकार टुप्पो चुच्चो, रातो पुष्पगुच्छा हाँगाका टुप्पोमा फूल छिप्पिएपछि तोरीभन्दा ठूला तेलीयदाना भुसभित्र हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग। यसको स्वाद मिठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, पुष्टिकर, मूत्रल, विषघ्न, रक्तवर्द्धक-पत्थरीहर, मेदहर, रजःवीर्यसुधारक, मृदुरेचक, स्त्रीरोगहर, सप्तधातुवृद्धिदायक, पित्तनाशक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, रक्त-वीर्यस्तम्भक, आयुर्वधर्क मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले विषप्रभाव, पत्थरी, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कब्ज, अर्श, पिसाब नखुल्ने, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, पेट पोल्ने, हृदयरोग, गतिशील अङ्गको शुष्कता, गर्मी-पित्तज्वर, दुब्लो-पातलो, रक्तदोष, तनाव, डाहा-जलन, प्रदर, रक्तस्राव, आन्त्रपुच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, बीज चूर्ण ५-१० ग्राम, भुटेको भुटुवा बीज २०-३० ग्राम, जरा ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

५८९७. लज्जावती सेतो, श्वेतलज्जालु, लजौनी, नमस्कारी, White Sensitive Plant, *Mimosa* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो भुइँमा फैलिन्छ, काँडायुक्त क्षुप ३-५ फिटसम्म लामा हुन्छन्। पात खयरसमान १५-२० जोडा, पुष्पमुण्डक कपाससमान नरम, श्वेतपुष्प, वर्षादमा फुल्छन्। शीतकालमा कोसामा फलभित्र ३-५ तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग। स्वभाव उष्ण र स्वाद फलको मीठो अनि जरा अति टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्वुदहर, सङ्कोचक, शोथघ्न, पीडाहर, त्रिदोषशामक, कफनिस्सारक, पित्तसारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, स्तम्भक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, वातहर, पीडान्तक, गर्भरक्षक-शक्तिदायक, रक्तसङ्ग्राहक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सन्धि खुकुलो, अर्बुद, दम, खोकी, पाठेघर सुन्निएको, पित्तवृद्धि, रक्तस्राव, हैजा, अङ्गपीडा, फोक्सोशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पेट फुल्ने-डम्म-ढुस्स हुने, आउँ-पखाला, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रसवपछि गर्भाशय शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

५८९८. लज्जालु सानो झार ठूलो पात, वैपरीत्य लज्जालु, छुइमुय, लजौनी, श्वेतवैपरीत्य लज्जालु, White Smallweed–Big Leaf Sensitive Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट लामो भुइँमा लत्रने काँडा हुने झार सानो पात ठूलो, सेतो वर्णको झार, डाँठ र जरा सेतो, वर्षाऋतुमा सेतो फुल्ने, शीतऋतुमा पाक्ने कोसामा फलभित्र

तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-त्रिदोषशामक र स्वाद कषाय हुन्छ। यो पारदको नियमन संस्कारमा उपयोग हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, गर्भाशय सङ्कोचक, रक्तशोधक, फुफ्फुसपुष्टिकर, गला-घाँटीशुद्धिकर, वेदनानाशक, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, शोथघ्न, विषघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, स्त्रीरोग, टन्सिल, गला-घाँटी-मुख-जिब्रोका घाउ-खटिरा, फोक्सो शिथिल, जलोदर, क्षयरोग, अर्श, दम, खोकी, रक्तविकार, गुल्म-गानो, उदरशूल, शीतज्वर, सङ्ग्रहणी, गर्भाशयरोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, बीज ५-१० ग्राम, जरा १-२ टुक्रा, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५८९९. लज्जालु रातोझार सानो पात बिरुवा ठूलो, रक्तवैपरीत्यलज्जालु, लाललज्जौनी, रक्तछुइमुई, समपर्णी, रक्तमूली लज्जालु, Red Big Leaf Sensitive Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो कण्टकयुक्त भुइँमा लत्रने बिरुवा ३-५ फिट लामो, पात ठूलो, डाँठ र जरा रातो, वर्षाऋतुमा रातो फुल्ने, शीतकालमा कोसाभित्र तेलीयबीजहरू पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद फल मीठो अन्य भाग अति टर्रो हुन्छ । यो वनस्पति पारद संस्कारको नियमनमा फलदायी हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, ऋतुस्राव नियामक, गर्भाशय सङ्कोचक, अर्बुदहर, रक्तशुद्धिकर, फुफ्फुसपुष्टिकर, वेदनानाशक, गर्भाशय शक्तिकारक, वातहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तविकारहर, शोथघ्न, कण्ठशुद्धिकर, विषघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गर्भाशय फुकेको-फुलेको, अर्बुद, फोक्सोशिथिलता, रक्तदोष, क्षयरोग, कफवृद्धि, दम, खोकी, अर्श, टन्सिल, गाँठा-गिर्खा, मुख-जिब्रो-गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, गानो, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, आमवात, रक्तविकार, गर्भाशयरोग, जलोदर, आउँ-पखाला, कफग्रस्तज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो /चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूलचूर्ण ३-५ वटा, जरा १-२ टुक्रा ३-५ पटक ।

५९००. लतामेन्दी छिर्केमिर्के, हलागेरी, लता रङ्गीन मेहन्दी, Henna Creeper Plant, *Croton* sp. (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लहरो जमालगोटा वर्गमा पर्छ। यसको ठूलो झाडी ३०-१०० फिट लामो लता, छिर्केमिर्के पात १.३-२.५ से.मि.सम्म लामो, फूल छोटो पहेँलो रङ, तेलीयबीज कालो-चम्किलो हुन्छ । स्वाद परपराउने र तितो । स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शोथघ्न, दर्दनाशक, मलमूत्र शुद्धिकर, उत्तेजक, घोर विरेचक, वातहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, उदररोगमा उपयोगी, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले घोरकब्ज, गोटापर्ने, धेरैबेरसम्म शौचालयमा कुर्नुपर्ने समस्या, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, उदरशूल, घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, पित्तज्वर, अङ्ग सुन्निने, यकृतरोग, मोटोपना इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको पात पिसेर सुन्निएको, दुखेको अङ्गमा लेपन गरिन्छ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, बीजतेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., बीजवटी २-३ वटा १-२ पटक।

५९०१. लद्धामीआरु, Laddami Fruit Plant

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा प्रशस्त फल्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, धेरै हाँगाहरू भएको, पात साना, जेठ-असारमा गोलाकार पहेंलो दाना पाक्छभित्र एक बीज हुन्छ। स्वाद अमिलो-गुलियो र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म** : रुचिकारक, अजीर्णनाशक, मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पित्तज्वरनिवारक, उच्चरक्तचाप/रक्तस्रावनियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, अरुचि, अपच, पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, उच्चरक्तचाप, ज्वर, रक्तपित्त, मूत्ररोग, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, फल १-३ वटा, बीज १-५ वटा, स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

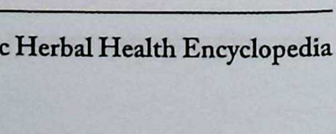
५९०२. लसुन रातो, गृञ्जनम्, लाललसुन, ह्याङलामा, रक्तरसोन, तितोपाते लसुन, Red Garlic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, गानो रातो पत्रदार भित्र केस्रा फेदमा उपजरा मसिना त्यान्द्रा, मूलकाण्ड फुल्छ र फल्छ तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण-गरम र स्वाद तितो-टर्रो, हल्का मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तरोगहर, कफनाशक, वातघ्न, वेदनानाशक, शूलघ्न, अर्बुदहर, शोथघ्न, अर्शोघ्न, अग्निकारक, निद्राजनक, कामोद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पक्षाघात, आमवात, डण्डीवात, जोर्नीवाथ, आन्द्रा सुन्निएको, गानो, शूल, पेट डम्म-ढुस्स हुने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग २०-५० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

५९०३. लसुने रूख, Garlic Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा ५००-१५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पाते लाम्चो लालीसमान ठस्स गन्हाउने, फल कटहरको भित्री बियाँभन्दा केही ठूलो, तेलीयबीजहरू, सदा हरियो रहन्छ। यसको स्वाद लसुनसमान पिरो-टर्रो-हल्का गन्हाउँछ र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातनाशक, शोथघ्न, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, अर्बुदहर, उदररोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कर्णरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम, खोकी, गानो, अर्श, कुष्ठ, दाद, दबी, क्षयरोग, गला-घाँटीका रोग, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कर्णरोग, आमवात, गृध्रसी, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक । यसको मुन्टा साग पकाएर खाने प्रचलन छ ।

५९०४. लमी तुलेसो, लाभेण्डर फ्रेन्च, उस्तुखुदुस, ल्याभेन्डर फूल, Tulasi Friend Lavender, Topped Lavender Plant, *Lavandula stoechas* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा पाइन्छ। यो क्षारीय माटोमा उत्तम फल उत्पादन हुन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात १-४ से.मि. लामो, फूल सेतो-रातो प्याजीवर्णको पुतलीजस्तो, वालामा तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् वास्नादार हुन्छ। यो तुलसीसमान विरुवा हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-पिरो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, आनन्ददायक, जलशोषक, चर्मरोगहर, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, जलोदर, श्वासरोग, फोक्सो/श्वासनली शोथ, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दुबी, दाद, कुष्ठ, एलर्जीकल समस्या, पिनास, गला-घाँटीको रोग, टन्सिल, गानो, नसारोग, मुख-जिब्रोको बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-५ थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म/क्षार आधा-दुई ग्राम, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, वटी २-३ पटक।

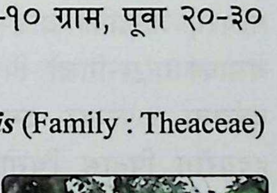
५९०५. लट्टे सुनौलो, घियामार्सी पहँलो, चुवा सुनौलो, मार्सीपीत, Latte Golden Plant

चिनारी : यो १५००-२५०० मिटरमा राम्रो फल्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, लामो बालामा पहँलो फुलेर गेडा लाग्ने नुग्ने प्रशस्त फल्छ। यो ५-७ महिनामा पाक्छ। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रेचक, मूत्रल, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, बलकारक, आयुर्वर्द्धक, रजःवीर्य सुधारक, वातव्याधिहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, हाडको रोग, दम, खोकी, रजःवीर्य दोष, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, अङ्गपीडा, पेटको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१५ ग्राम, पुवा २०-३० ग्राम, रोटी १-२ वटा, खोले १ कचौरा, भात १ थाली ३-५ पटक।

५९०६. लट्टे कालो घियामार्सी कालो, कालचुवा, Black Latte Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा ३ महिना पाक्छ भने ठण्डामा ६-८ महिनामा बाली भित्र्याउन सकिन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, बालामा फुल्ने र फल्ने दानाको भुसभित्र कालो तेलीयबीज हुन्छन्। यो रातो बाला देखिए पनि दाना कालो हुन्छ। यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज र जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, शोथघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, दम-खोकी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, गानो, अङ्ग सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा र बीज चूर्ण ५-१० ग्राम, पूवा २०-३० ग्राम, खोले १ गिलास, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

५९०७. लफे रूखचिया, लाफेट चिया, Laphet Tea Hairy Plant, *Camellia sinensis* (Family : Theaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको सुख्खा चुनिया-नुनिया-क्षारीय माटोमा पाइन्छ। यो चिया रूख हो। यसको लामो पात गाढा हरियो, धेरै हाँगाबिगा, सेतो-रातो फुल्ने, तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव गर्मी हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, उदररोगहर, श्वासरोगहर, शोथघ्न, दर्दनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, चिसो-रुघा, पिनास, गला-घाँटीका समस्या, टन्सिल, ज्वर, पत्थरी, घाउ-खटिरा, अर्श, गाँठा-गिर्खा, पित्तरोग, गानो, श्वासरोग, जलोदर, ग्यास्ट्रिक सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

५९०८. लहरेपीपल, हाँगा लहरिने पीपवृक्ष, Cottonwood, Neeklace Poplar Tree, *Populus deltoides*
(Family : Salicaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ६०-१२० फिट अग्लो, पात हृदयकार चुच्चो, फूल हरियो-पहेंलो लहरिएर फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज र भुवा हुन्छ। यो पुरानो वृक्षमा चोप निक्लन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। फल स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो किन्तु अन्यभाग तितो र टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। भुवा लेप-पट्टीमा प्रयोग हुन्छ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, चोप वा भस्म १ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५९०९. लसुनेफूल हिमाली बैजनी, रसोनपुष्पचम्पा, Flower Garlic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो फागुन-असारतिर पुष्प सुइरो निक्लन्छ र बैजनी वा निलो फुल्छ र १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, फेदबाट उम्रेका लामा भालाकार पात, बहुवर्षीय कन्द सेता, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हड्डी टुटेफुटेको, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। हड्डी भाँचिएको वा फुटेमा यसको कन्द पिसेर काम्रो बाँध्ने प्रचलन छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

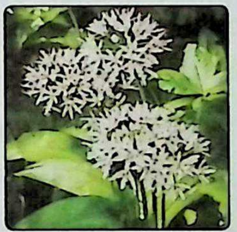
५९१०. लसुने काठे, कडालसुनो, युरोपियनराम्बा, Hard garlik Plant, Wood garlic Plant, *Allium ursinum*
(Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २५००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो बास्नादार, २०-६० से.मि. अग्लो, पात ठूलो ३० से.मि. लामो र ४ से.मि. चौडा, फेदबाट माथि गएका भालाकार पात, कञ्चनफूल सेतो,

साह्रोकन्द सेता, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने, पिरो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

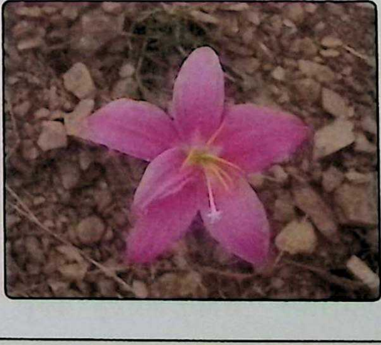
५९११. लसुन अति सेतो फुलारी, श्वेतकाष्ठरसोन, **Ramsons, Wood Red Garlic, Buckrams,** ***Allium ursinum***

(Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, भुईंबाट पात निक्लने लाम्चो-भालाकार, फूल सेतो झुप्पो धेरै फैलिन्छ, तेलीयबीजहरू, पत्रदार कन्द हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो बास्ना आउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, फुफ्फुसपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, वातब्याधिहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, स्नायुरोग, कर्णशूल, पित्तरोग, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, उदररोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, सर्वाङ्गवात, आमवात, चिसो गोला, रगतमासी, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने र रातोपानी झर्ने, आउँ, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, हैजा, रक्तस्राव, पक्षाघात, कफग्रस्त समस्या इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, साग २०-५० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अत्तर ३-१० थोपा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

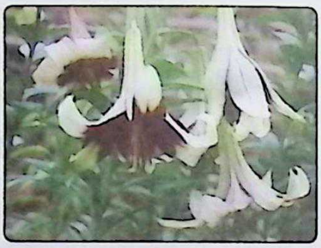
५९१२. लसुने पाइजी, रसोनपुष्पचम्पा, **Flower Garlic Plant**



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो फागुन-असारतिर पुष्प सुइरो निक्लन्छ र रातो-सेतो फुल्छ केशर पहेँलो र सेतो भएको, १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, फेदबाट उम्रेका लामा भालाकार पात, बहुवर्षीय कन्द सेता, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक,

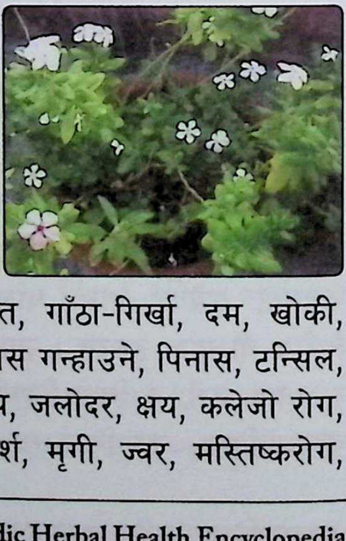
सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हड्डी टुटेफुटेका, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । हड्डी भाँचिएको वा फुटेमा यसको कन्द पिसेर काम्रो बाँध्ने प्रचलन छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५९१३. लसुन रसओखतो, लेकाली तीतेलसन, महातिक्तवनरसोन, Gha(Am,Km), Nepalese lily Plant, *Lilium nepalense* (Family : Liliaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १२००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-४ फिट अग्लो, पात लाम्चो-भालाकार, कोपिला रातो सुइरे, फूल सेतो भित्र कलेजी दाग भएर फुल्छ, तेलीयबीजहरू, पत्रदार गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो र बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, फुफ्फुस/यकृत/वातपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले ठन्डीको टाउको दुख्ने, शीतज्वर, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटका रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, प्रदर, चिसो गोला, रगतमासी, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने-प्रदर-रातोपानी झर्ने, आउँ, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, पक्षाघात, स्नायुकमजोरी, गृध्रसीवात र कफग्रस्त समस्या इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

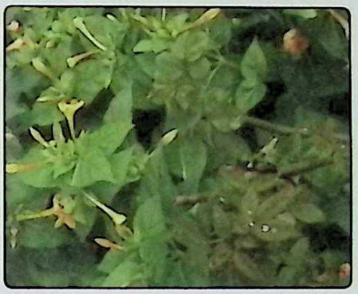
५९१४. लङ्काशन सेतो, सफेदमालती, कुबीजा, Evening Four O'clock Flower Plant, *Mirabilis jalapa* (Family : Nyctaginaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात हृदयकार चुच्चो, गाढा रातो र काला तेलीय बीजहरू, जरा गानोमा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, पत्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर, कृमिमारक, गर्भपातक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आमवात, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मृगी, ज्वर, मस्तिष्करोग,

मज्जातन्तु रोग, सर्पविष, पेटका जुका, पेट फुल्ने, सुन्निने, अर्श, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल १-३ वटा ३-५ पटक ।

५९१५. लङ्काशन पहँलो, मलौटी, मालतीपीत, कुबीजा, Four O'clock Yellow Flower, *Mirabilis jalapa*
(Family : Nyctaginaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात हृदयकार चुच्चो, फूल पहँलो, जरा पहेंलो गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर, गर्भघातक, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मन्दाग्नि, मस्तिष्करोग, सर्पदंश, बिच्छुविष, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

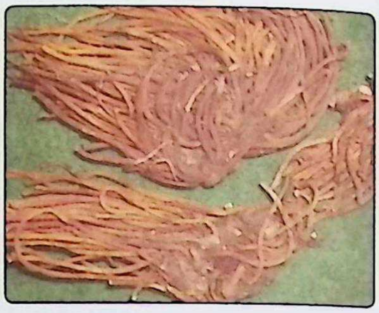
५९१६. लक्ष्मीफूल, Laxmi Flower Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो रोमश, ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, झुप्पामा पहेंलो फुल्छ, लामा कोसामा फलभित्र मेथीसमान तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, अस्थिहितकारी, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, कुपोषण, उदरशूल, अर्श, हैजा, मुखपाक, रक्तातिसार, रक्ताल्पता, मूत्ररोग, नसारोग, दम, खोकी, ज्वर, पक्षाघात, गृध्रसी, आमवात, अङ्गशोथ, कटिवात, हाड-ढाडदर्द, गानो, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., बीज ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९१७. लघुपत्रदूधे, दूधेकुकुरभुन्टा, दुग्धलघुपत्र, Short Leaf Milky Himalyan Plant, Milky May Apple Plant

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २५००-४००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पातमाथि निलो-सेतो फुल्ने, फल स्याउसमान वा अण्डाकार, जरा मूलाजत्रो तर सानो रङ केही रातो, उपजराहरू कपाल चुल्ठोसमान धेरै हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, रजःवींयसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर,

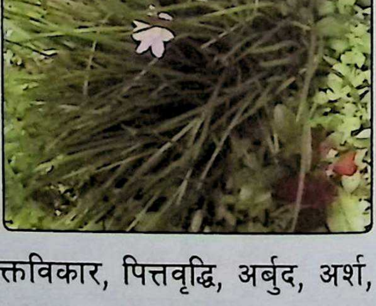
रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, मस्तकशक्तिदायक, मानसिकरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, घाँटीका रोग, अर्श, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रक्तचाप, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, ज्वर, कुष्ठ, मधुमेह, पत्थरी, रक्तपित्त, अम्लपित्त, रजःवीर्यरोग, समस्त अर्बुद, एचआइभी/एड्स, समस्त रक्तदोष, क्षयरोग, हृदयरोग, मस्तकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-५ वटा ३-५पटक ।



५९१८. लङबिडे, हिमसूर्यचन्दन, लेकसूर्यकपुर, Him Sun Capoor Tree, *Cinnamomum glanduliferum* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ४०-८० फिट अग्लो, अति बास्नादार, पात आयाताकार, चैत-वैशाखमा सेतो-पहेँलो मसिना फूल, हरियो गेडा झुप्पामा असोज-कार्तिकतिर प्रशस्त फल्छ, फल अण्डाकार पाकेपछि कालो भित्र तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद परपराउँछ पिरो र केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सुगन्धदायक, वेदनानाशक, कपालसंरक्षक, चर्मरोगहर, गर्भनिरोधक, कृमिमारक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, शोथघ्न, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक, वातपित्तनाशक, रक्तस्रावनियन्त्रक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कर्णरोग, कपाल खुइलिने/झर्ने, उदरकृमि, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तचाप, अपस्मार-छारे, रुघा, पिनास, श्वासप्रश्वास समस्या, दम खोकी, टन्सिल, गाँड, यौनरोग, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, शिथिल फोक्सो, पित्तवृद्धि, अङ्गशोथ, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, चाया/जुम्रा पर्ने, छालारोग, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, धूलो/लेदो १-५ ग्राम, फल १-५ वटा, वटी २-३ वटा, पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

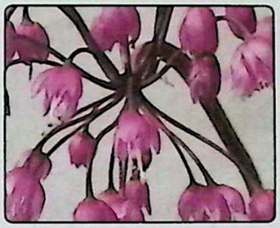
५९१९. लसुने ठूलो पहाडी, Garlic Chives Plant, *Allium tuberosum* (Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लामो भालाकार, फूल सेता छाताझैं फुल्छ, काला तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ, काँचोमा गन्धयुक्त ठस्स गनाउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श,

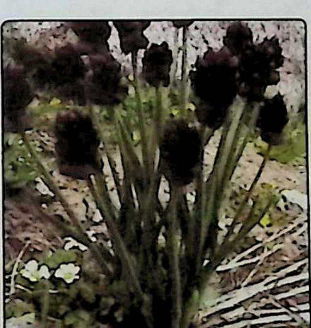
रक्तरोग, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटका रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, प्रदर, चिसो गानोगोला, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने-प्रदर-रातोपानी झर्ने, आउँ-पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम, काँढापानी/रस १/१ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९२०. लसुन माकुराथुङ्गो, माकुरी लिसनी, Allium Spider Plant, *Allium macranthum* (Family : Amaryllidaceae)



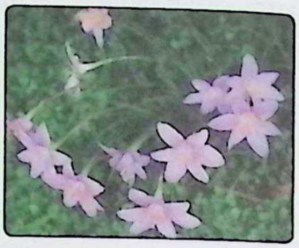
चिनारी : यो २७००-४५०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात त्रिपत्रक दाबिलो आकार लामो केही दन्तुर, फूल जमिनतिर फर्केर फुल्छ रातो-सेतो वा प्याजी फुल्ने माकुराझैं खुट्टा झुप्पामा प्याजी गाने थुङ्गा ५-७ वटा, जरा झुप्पोमा लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो मिठो बास्नादार हुन्छ, काँचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, चर्मरोगमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले चिसोले टाउको दुख्ने, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, माइग्रेन, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, प्रदर, चिसो गोला, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, हैजा, रक्तस्राव, सुन्निएको गर्भाशय, रुघा, खोकी, पिनास, दर्द, सुन्निएको, क्षयरोग, विषउपद्रव, शूल, गला-घाँटीको समस्या-टन्सिल, पक्षाघात, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, साग ३०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९२१. लसुन मोटोपाते, Thick Leaf Himalian Garlic Plant, *Allium atrosanguineum* (Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो २४००-५५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पुष्पदण्ड ढुङ्ग्रोझैं, मोटोपात लाम्चो चचुचो, फूल कलेजी रङको फुल्छ, तेलीय बीजहरू, जरा झुप्पोमा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो बास्नामय हुन्छ, काचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले फोक्सोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्य रोग, सेतो प्रमेह र रातो प्रदर, पखाला, मासिकअधर्म, हैजा, रक्तस्राव, पेट डम्म-ढुस्स भएको, वायुविकार, कफरोग, छालाका समस्या, पिनास, गला-घाँटी रोग, विषप्रभाव, क्षयरोग, पक्षाघात, गृध्रसीवात, चिसो रुघा-खोकी, ढाड-कम्मर दुख्ने, ठन्डीशूल इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग ३०-१०० ग्राम, भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९२२. लसुनेफूल कायेे सुन-सेतो, रक्तरसोनपुष्पचम्पा, लाललहसून फूल, Red Flower Garlic Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो फागुन-असारतिर पुष्पदण्डको सुइरो निक्लन्छ र सेतो-रातो फुल्छ, १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, फेदबाट उम्रेका लामा भालाकार पात, बहुवर्षीय कन्द सेता, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, कफमा हितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हड्डी टुटेफुटेका, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । हड्डी भाँचिएको वा फुटेमा यसको कन्द पिसेर काम्रो बाँध्ने प्रचलन छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५९२३. लज्जावन्ती पहेंलो, पीत लज्जालु, छुईमुई सुनौलो, Mimosa Golden-Ground Plant, Donot Touch Me Herb, *Mimosa* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, डाँठ काँडादार, फूल पहेंलो, जरा गाँठदार र कडा हुन्छ । यो छुँदा तत्काल खुम्चन्छ । फल कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, शक्तिदायक, मानसिकरोगहर, अर्शोघ्न, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुख-जिब्रोका बिबिरा, अर्श, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, कफग्रस्त दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, कुष्ठ, पत्थरी, रक्तपित्त, पित्तरोग, अम्लपित्त, सङ्कुचन, वीर्यरोग, अर्बुद, मासिकअधर्म, रक्तविकार, गर्भाशय शोथ र खसेको, चर्मरोग, गलगाँड, श्वासनली सुन्निएको, स्वरभङ्ग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरा वा पत्रकस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-५ वटा, दाल/साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५९२४. लज्जालु, विनाकाँडाको, अलंबुष, Thronless Don't Touch me Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो वा लामो, पात लाम्चो, फूल पहेंलो, जरा कडा हुन्छ । यो छुँदा तत्काल खुम्चन्छ । कोसा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक, सङ्कोचक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, शोथघ्न,

त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रज:वीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, स्मरणशक्तिदायक, मानसिकरोगहर, अर्शोघ्न, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, अर्श, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट पोल्ने, गानो, अङ्गशोथ, दुख्ने, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, ज्वर, कुष्ठ, मधुमेह, पत्थरी, रक्तदोष, रक्तपित्त, पित्तरोग, अम्लपित्त, वीर्यरोग, अर्बुद, पाठेघर खस्केको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, जरा र पत्रकस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि.,बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-५ वटा, साग/दाल ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

५९२५. लङ्काशान रातो, मलौटी, माल्ती, घुन्यासर, रक्तकुबिजा, Four O'clock Red Evening Flower, *Mirabilis* sp. (Family : Nyctaginaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात हृदयाकार चुच्चो, फूल रातो ४ बजे फुल्छ, गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, सङ्ग्राहक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मज्जातन्तुको कमजोरी, सर्पदंश-बिच्छुविष, हाडरोग, आउँ-अतिसार, कब्जियत, रगतमासी, अपच-अजीर्ण, कमलपित्त र पित्तजन्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पवरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५९२६. लक्ष्मीलता, लक्ष्मीलहरो, Money Plant, *Epipremnum aureum* (Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो भित्र अँध्यारो कोठातिर काटेको टुक्रालाई गमलामा राखी रोप्ने/लगाउने चलन छ । एकहजार पात निक्लेपछि हरियालीपूर भनिन्छ । तब लक्ष्मीलतामा गनिन्छ । कोठाको हरियाली र शुद्ध अक्सिजन दिन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, ५०-१०० फिट लामो लहरा, पात हृदयाकार-चेप्टो, फूल सेतो फुल्ने, फलमा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : डाँठ, बीज र पात । स्वभाव शीतल, स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो यकृतहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण,

अरुचि, रक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउखटिरा, आँखारोग, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका रोग, गानोगोला, तनाव, पत्थरी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर, कुष्ठ, लुत्तो, अर्बुद, पित्तज्वर, कृमिदोष दाद, दुबी, दादुरा क्षयरोग, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, वातरक्त इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा डाँठस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, फल ५-१० वटा ३-५ पटक ।

५९२७. लक्ष्मणकन्द, सकन्दा, लक्ष्मणाबुटी, मृत्युबाट बचाउने जडी, **Laxman Kanda Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो भुइँबाट निक्लेका भालाकार पात, पुष्पदण्ड आधा-एक फिट अग्लो, फूल पहेँलो फुल्छ, तेलीय बीजहरू, गोलाकार जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, मूत्रल, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९२८. लट्टे देवथुँगे रातो, चुवा, लालभाजी, रामदाना, **Latte Thunge Rato Plant**

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ महिनामा बीज पाक्छ । यसको हर महिना खेती गर्देसाग सदा खान सकिन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, रातो डाँठ, चेप्टो पात, थुँगामा रातो फुल्छ, गेडामा भुस र भित्र रातो गेडा तेलीय बीजहरू र जरा धेरै हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, अतिश्रमहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९२९. लसुन सानो नेपाली, नानलिसनी, आप्याक, **Nepali Small Garlic Plant, *Allium* sp.** (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, गानामा केस्रा धेरै, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । पीरो-परपराउने नखानेलाई गन्धयुक्त हुन्छ । यसको हरियो साग काँचै

औधि मीठो भनिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तीक्खर-पिरो-परपराउँछ, काँचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, अग्निकारक, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले चिसोले टाउको दुख्ने, वायुरोग, छालारोग, समस्तदर्द, रक्तचाप, रक्तपित्त, रक्तविकार, अर्श, उदरकृमि, गाँठा, गिर्खा, पेटको रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, चिसो गोला, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, पखाला, वमन, मासिकअधर्म, पेटका घाउ, हैजा, पक्षाघात, श्वासरोग, राजयक्ष्मा, स्नायुतन्तु-नसावात, शीतज्वर, पेट डम्म-ढुस्स, रुघा-निमोनिया, अग्निमन्द, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, युरिकएसिड वृद्धि इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, साग २०-५० ग्राम, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, केस्रा १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९३०. लसुनको बोक्रा र उपजरा नफालौँ-प्रयोग गरौँ, Garlic Cover and Root Plant

चिनारी : लसुनको पोटीमा पातलो पत्रपत्र धेरै हुन्छन् र पोटीको फेदमा मसिना उपजरा रहन्छन् । यसले कपाल झर्ने समस्या तत्काल हट्छ, खुइलिन बन्द हुन्छ । धूलो पारी आगोबाट निकाल्ने बेला दाल-तरकारीमा राख्दा स्वाद बढाउँछ । चर्मरोगमा पिसेर लगाउँदा दाद, दुबी, कुष्ठ ठीक गर्छ । कपालको रङ कालो बनाउँछ र झर्दैन । यसको प्रयोगले टाउकाको जुम्रा-लिखा हराउँछ । रुघा-खोकी-पिनासबाट छुटकरा मिल्छ । डन्डीफोर-गाँठा-गिर्खा र अर्श गलाउँछ । वातव्याधिरोगबाट मुक्ति मिल्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

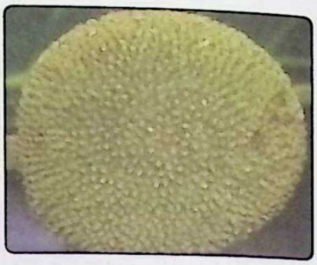
५९३१. लसुनेकेस्रा गाभो, महारस गाभो, Lasune Kesra Gavo Plant

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो लसुनेकेस्रासमान हरियो रङको माघतिर सेतो फुल्ने, झ्याउ भएका रूखहरूमा मिल्छ । यो ३-१० से.मि. अग्लो, पात लाम्चो, फूल हरियो-पहेंलो, जरा लसुनझैं गानो विनापोटीको तेलीय बीजहरू मसिना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ, काचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, पत्थरीहर, रक्तशोधक, बृक्कपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, चिसो गोला, रगतमासी, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने र रातोपानी झर्ने, आउँ, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, दुब्लो, कब्ज, आन्द्राको घाउ, जोर्नी घोटिने र क्याल्सियमको कमीले हुने दुखाइ इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र कन्दस्वरससूई २-५ तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

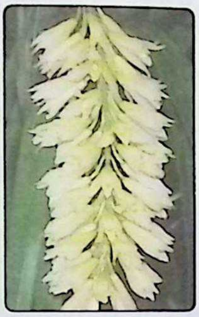
५९३२. लटहर, लटर, Latahar Plant, *Artocarpus chaplasha* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो जङ्गली कटरसमान घाँस मधेश-तराईमा मिल्छ । यसको पात र आकारप्रकार कटहरझैं यो १००-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो खस्रो, फूल पहेंलो, फल गोलाकार/लाम्चो काडाँदार भित्र गुँदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद

मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, पुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



५९३३. लम्पाते सुनाखरी, लम्बीपत्ते सुनगाभा, Long Leaved Orchid, Du Zhan Chun, *Cymbidium elegans*
(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीका १०००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो दुर्लभ, भुइँमा सुनाखरी मिल्छ । यो ८-१५ से.मि.अग्लो, पात ४०-६० से.मि. लाम्चो भालाकार, बालामा फूल सेतो-पहेँलो, जरा हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, श्वाशरोगहितकारी, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तरोगहर, आयुर्वर्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, दम, खोकी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, श्वाशरोग, मृगौलाशिथिल र सुक्ने, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फूल दैनिक २-३ हप्ता खाँदा समस्त रोगको अमृत भनिन्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस २० र तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ताजा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

५९३४. लहरेजरा सुनाखरी, जरालहरीसुनगाभा, Root Creeper Orchid, *Cymbidium cordigerum* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीका २४००-४२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो दुर्लभ, भुइँमा सुनाखरी मिल्छ। यो ५०-१०० से.मि.अग्लो, ७-१५ से.मि. केही फराकिलो लामो भालाकार पात, बास्नादार थुङ्गामा फूल पहेँलो सेतो, लहरिएर फैलिने जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, हृदयरोगहितकारी, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तरोगहर, आयुर्वर्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, दम, खोकी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, श्वाशरोग, मृगौलाशिथिल र सुक्ने, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको फूल दैनिक २-३ हप्ता खाँदा समस्त रोगको अमृत भनिन्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस २० र तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ताजा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

५९३५. लसुनेफूल कालो, कृष्णरसोन पुष्पचम्पा, काललहसून फूल, Black Flower Garlic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो दुर्लभमा गनिन्छ। यो फागुन-असारतिर

पुष्प सुइरो निक्लन्छ र कालो फुल्छ र १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, फेदबाट उम्रेका लामा भालाकार पात, बहुवर्षीय कन्द सेता, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कन्द । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, हड्डी टुटेफुटेका, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । हड्डी भाँचिएको वा फुटेमा यसको कन्द पिसेर काम्रो बाँध्ने प्रचलन छ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

५९३६. लहरे धान, **Lahare Dhan, Creeper Rice**

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । असार-मंसिरमा खेती हुने दाना ठूलो भात बढ्ने, पराल पर्ने, सामान्य झारले दुःख नदिने भनिन्छ । हावाहुरीले सोतरम्य नबनाएमा असल फसल उब्जन्छ । काँचो चामल भातमा माड बाक्लो, भात आडिलो भनिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, अग्निमन्द, अपच, जीर्णपेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, कब्ज, पेट पोल्ने, अरुचि, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानीपानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामलमा दही र शक्खर घोल १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

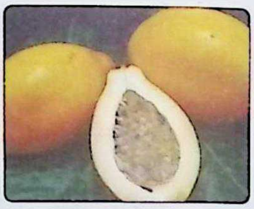
५९३७. लहरेआँप मुटुपाते, आँपलहरे निलोपुष्पी, आमलता, **Perfumed Passion Blueflower Plant,** *Passiflora ligularis* (Family : Passifloraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३०-१०० फिट लामो लहरो, पात हृदयाकार, पुष्पदण्ड रातो, फूल निलो हल्का छिर्केमिर्के, अण्डाकार फलभित्र रसदार गुदी र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । स्वभाव शीतल र स्वाद काँचो अमीलो र पाकेपछि मिठास हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेको, मुटुको तेजगति, गाँठा-गिर्खा निक्लने, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त,

अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, धातुस्राव, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जाने, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, तेल १० र फलस्वरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., फल १-३ वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

५९३८. लहरेआँप माणिक्यपुष्पी, लहरेरुबीपुष्पी, आमलता, Maracuja Grande Creeper, Winged Stem Passion Rubi Flower Plant, *Passiflora alata* (Family : Passifloraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-५० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो, फूल माणिक्यसमान, अण्डाकार फलभित्र रसदार गुदी र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पुष्प, फल र बीज । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पाकेपछि मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अङ्गशोथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, धातुस्राव, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जानेमा, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र फलस्वरससूई ३-१० मि.लि., फल १-३ वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।



५९३९. लसुनहिमाली मोटोपाते कागे, काकलहसुन, Lunggok(Am), Himalayan Crow Garlic Plant, *Allium carolinianum* (Family : Amaryllidaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो भुइँबाट निक्लेका फराकिलो भालाकार लामो मोटो पात, २०-५० से.मि. अग्लो, फूल प्याजी-गुलाबी साउन-भदौतिर फुल्छ, तेलीय बीजहरू, सेता जरा लाम्चो भुत्तोमा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निकारक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, वाजीकरण-कामोद्दीपक, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, दाँतदर्द, हिमाली सिरेटोले टाउको दुख्ने र श्वास फेर्न कठिन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

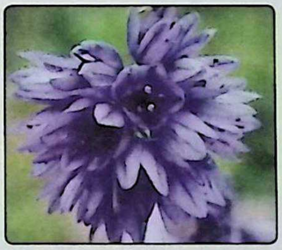
५९४०. लसुन हिमाली बैजनी, स्याङ्नो (मनाङ), Tiny Lily Plant, *Lilium nanum* (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो भुइँबाट निक्लेका

भालाकार लामो साँगुरो पात, आधा-एक फिट अग्लो, फूल बैजनी फुल्छ, तेलीय बीजहरू, सेता जरा लाम्चो झुत्तोमा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी, अस्थिपोषक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, कामोद्दीपक, रसायन मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र फोक्सोरोग, नेत्ररोग, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तु शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

५९४१. लसुन निलो फुल्ने हिमाली, निलिमाल, Himalayan Blue Garlic Plant, *Allium sikkimense*

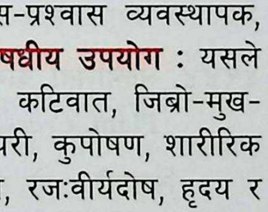
(Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो अति ठण्डा हावापानीको २५००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, यो डाँठमा पात हुँदैन, झुप्पामा गाढा नीलो फुल्छ, पात भालाकार मसिनु सुइरे लाम्चो, फूल निलो तेलीयबीजहरू, जरामा गानो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने-बास्नादार, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, चिसो-रुघा, रक्तविकार, सास गन्हाउने, वायुदोष, गृध्रसी, दर्द, पक्षाघात, खोकी-दम, पिनास, टन्सिल, पेट निमोठ्ने-गानोगोला इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसले भाँच्चिए-कुच्चिएमा पिसेर लगाउँदा र पोलेर खाँदा लाभ गर्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५९४२. लसुन ठूलो पाते प्याजी फुल्ने हिमाली, Pink Color Himalayan Garlic Plant, *Allium prattii*

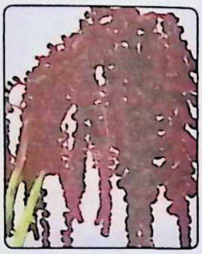
(Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको २९००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, फेदबाट माथि गएका लामा भालाकार पात, फूल रातो-सेतो, कन्द रत्छायाँ परेको हुन्छ, थुँगामा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, रक्तवर्द्धक,

अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले भाँच्चिए-कुच्चिएमा पिसेर लगाउँदा र पोलेर खाँदा लाभ गर्छ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९४३. लट्टे लमतन्य, रातो कुखुरीसिउरेफूल, Red Cock's Comb Plant, *Amaranthus celosia* (Family : Amaranthaceae)

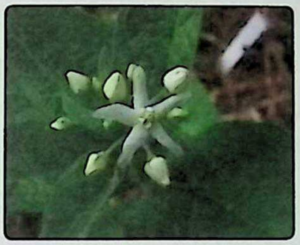


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो-चुच्चो, फूल गुलाबी भालेको सिउरझैं फुल्ने र बाला पुष्पछिप्पिएपछि रगते तेलीय बीजहरू लाग्छन्, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९४४. लक्ष्मीलता बाक्लीपाते, मेदिनी, लक्ष्मीहरो बाक्लोपाते, Thik Leaved Lucky Moneyplant, Jade Plant, *Crassula ovata* (Family : Crasssulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, यो ३-१० फिट अग्लो र ३-४ फिट झयाङ्गिन्छ, डाँठ रातो, बाक्ला मुलायम र चम्किला अण्डाकार/चम्चाकार पात, रातोपन लिएको सेतो फुल्छन् । फलमा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** डाँठ, बीज र पात । स्वभाव शीतल, स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो यकृतहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजोरोग हेपाटाइटिस, रक्तरोग, रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, रक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउखटिरा, आँखारोग, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका रोग, तनाव, पत्थरी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर, कुष्ठ, लुत्तो, पित्तज्वर, कृमिदोष, दाद, दुबी, दादुरा क्षयरोग, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, वातरक्त इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा डाँठस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, फल ५-१० वटा ३-५ पटक ।

५९४५. लाटीकोसेली, कालीकोसा, Dhungmo Nyung (Km, Am), Heart Leaf Swallow Wort, Niu Pi Xiao, *Cynanchum auriculatum* (Family : Apocynaceae)



चिनारी : यो २०००-३८०० मिटरसम्मको चिसो जलवायुमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो झाडी, पात मुटुआकारको चेप्टो चुच्चो, फूल सेतो-हरियो, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा लामो डल्लो हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्ररोगहर, रक्तशोधक, शोथघ्न, वाथहर, व्रणरोपक, मेदहर, रक्तरोगहर, श्वासरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, पेट दुख्ने/पोल्ने, रगत विकार, मुखका घाउ, मृगी-छारे, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, अरुचि, अपच, कामला, पित्तरोग, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, सुन्निएको, पखाला, कमलपित्त, पेट दुख्ने, ज्वर, कान दुख्ने-पाक्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा खोटो/भस्म १-५ ग्राम ३-५ पटक ।

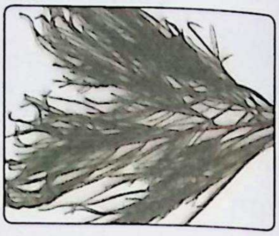
५९४६. लाहुरेधान, लाहौरधान, Lahour Dhan, Lahour Rice Rice

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार, हरियो-पहेँलो फुल्ने, धानको बोक्रा कालो, गेडा ठूलो, भित्र चामल सेतो हुन्छ । यो असारमा रोपेर मंसिरमा पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोग, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध/दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, खट्टे/सिरौँला ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

५९४७. लाम्पुच्छ्रे मौरो, मौरो लामोपुच्छरे, Longtail Fern Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा धेरै पाइन्छ । यो ढुङग्यान सुक्खा माटोमा उम्रन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो हुन्छ, फुल्दैन र फल्दैन । डालीमा किनारा काटिएका विभिन्न नापका पात, जरा मसिना धेरै जेलिएको हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात र जरा । यो पशुहरूका लागि ओछ्याउने सोत्तरका रूपमा र मल बनाउन व्यापक प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, पत्थरीहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, मेदहर, अर्बुदहर, रक्तशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको जराले छाला रोग घाउ, खटिरा, दादुरा, दुबी, लुत्तो, गिर्खा, पित्तवृद्धि, मोटोपन, विषप्रभाव, पत्थरी, अर्बुद, अर्श, ज्वर, संक्रमणरोग, पेटका जुका, आउँ-पखाला, कुष्ठ, दाद, दादुरा, रक्तदोष, अंकुर, गानो, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक । यसको लेपन १-२ पटक ।

५९४८. लालपिचुल, झाउ, रक्तझाबुक, Red Tamarisk Plant, *Tamarix dioica* (Family : Tamariucaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ५-५० फिट अग्लो, काण्ड रातो, पात सुइरे, फूल रातो, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, अर्शोघ्न, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रज:वीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुख्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गलारोग, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग, मुटुको कडापन, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, मोटोपन-कोलेस्टोरल, श्वासनलीको शोथ, पत्थरी, वायुगोला, आमवात, छालाका रोग, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५९४९. लाहा, लाख, लाक्षा, Lac Medicine, Lakshya Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो पुरानो पीपलवृक्ष वा कुसुम वा ढाकको चोप हो । पलाँस र पीपल चोपमा कीराहरूको घर बन्छ र रहिरहन्छ । लाख सर्वोत्तम गुणधर्मले युक्त भनिन्छ । पलासको पर्यायवाची शब्द लाक्षातरू भएकाले ऋषिमुनि परम्परामा शृङ्खलावद्धरूपले पलासवृक्षमा पैदा हुने लाख उपयोग गरिएको हुन्छ । सूक्ष्म अति मसिना कीराहरूको कलाकौशलले वृक्षको सारतत्त्व चोप खिचेर गुँड (घर) निर्माण गरेका हुन्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, मुख जिब्रोका बिबिरा, पिनास, मोटोपन, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, अङ्गशोथ, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, छालारोग, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, पिनास, दम, खोकी, सुजाक, फोक्सोशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

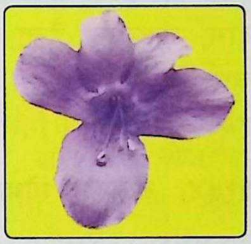
५९५०. लागलागिन, मनबदलबुटी, कालतन्त्र, Black Magic Plant, Laglagin Plant

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो रतछाँया परेको दुवैतिर गएका सेतो फुल्ने सूर्योदय पछि अलग हुने रातमा जोडिने हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रज:वीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, शारीरिक दुर्वलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी,

रक्तस्राव, रगतको कमी, गलारोग, मधुमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो तान्त्रिकसिद्धिमा अग्रणी भनिन्छ । साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन् । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस गिलास, तेल १० र पातरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

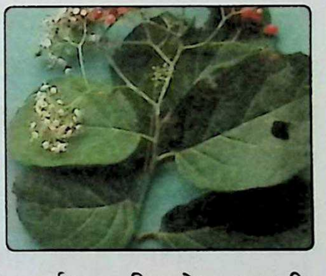
५९५१. लारीफूल, निलो लाउरीफूल, भेडेफूल, Blue Bell Barleria Plant, *Barleria cristata*
(Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल प्याजी-सेतो/प्याजी/निलो/बैजनी, फल कोसामा बीजहरू तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, त्रिदोषशामक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग-आँखाका समस्या, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, पित्त र कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, सुक्खा दम-खोकी, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुख-जिब्रोका बिबिरा, कटिवात, पेट दुख्ने, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग-कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, रक्तार्श, मज्जातन्तुको कमजोरी, हाडरोग, रक्तविकार, रक्तचाप, अर्श, सुजाक, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।



५९५२. लाटोलोडो, ठूलो लोडो, Carmona Plant, Fukien Tea, *Ehretia macrophylla*
(Family : Ehretiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, पात चेप्टो ३-६ वटा संयुक्त, फूल ताराकार गाढा सेतो, गोलभेंडाझैं गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटकारोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ, रगतमासी, यौनजन्यरोग, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी कफ, रुघा इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।



५९५३. लाटीकरम, भुड्कुल, भुर्कुन, भ्रमरछलल्ली, वनदारु, Bridal Couch Tree, Zhu Du Shu, *Hymenodictyon excelsum* (Family: Rubiaceae)

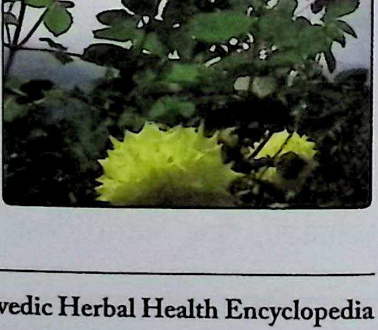
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ४०-६० फिट अग्लो, पात चेप्टो फराकिलो, फूल पहेँलो-हरियो बालामा, फल अण्डाकार लाम्चो भुत्तोमा फल्छ भित्र तेलीय बीजहरू

हुन्छन् । यसलाई तराईमा भुड्कुल र कुकाठ भनिन्छ । यो नरम काठका सामानहरू बन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दन्तरोगहर, अर्बुदहर, मृदुरेचक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वातहर, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको शोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ र सुन्निएको, दुख्ने, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला, सुख्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, छालारोग, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, दाँतका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५९५४. लालुपाते, शोभापर्णदुद्धि, लालदुधिया, Poinsettia Plant, *Euphorbia pulcherrima* (Family: Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, दूधे बोट, पात चेप्टो चुच्चो र पत्रदण्ड रातो, फूल रातो पातजस्तै, अण्डाकार फलभित्र तेलीय खैरा बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, स्मरणशक्तिदायक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गला-घाँटीका रोग, मुखका बिबिरा, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, सुख्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, कुष्ठ, पत्थरी, रक्तदोष, रक्तपित्त, पित्तरोग, अम्लपित्त, पेटको घाउ-अल्सर, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रकस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, साग १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

५९५५. लाहुरेफूल, डहेलिया, Dahlia Flower Plant, *Dahlia pinnata* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको रोपण गाँठो जरा, कलमी र बीजवाट उत्पादन गरिन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो हुन्छ । यो फूललाई राजा फूल भनिन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो वा चेप्टो वा पञ्जाकार, फूल विभिन्न रङको, कालो बीजहरू तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, सङ्ग्राहक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर,

कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, आमवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, मोटोपन, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मृगी, ज्वर, मस्तिष्करोग, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५९५६. लाखुटो न्युरो, **Lakhuto Niuro Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, यो असार-भदौमा नयाँ मुना पलाउँछ, पात दुवैतिर गएका प्वाँखझैं, जरा पूरै रातो, डाँठ रौंदार रतछायाँ परेको हुन्छ । यो उन्यु प्रजातिमा पर्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, डाँठ रातो, पात संयुक्त डालीमा दुवैतिर गएका, खैरा जरा बीजाणु हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद जरा टर्रो र मुना पकाए/सुकेपछि मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानो, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटकारोग, अङ्गशोथ, आमवात, आउँ, रगतमासी, यौनजन्यरोग, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, गर्भाशय खसेको वा सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग ३०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९५७. लाङ्गली, अग्निमुखी, हलिनी, गर्भघातिनी, पहेँलो सर्वजा, **Nepal Glory Lily Plant,** ***Gloriosa superba***

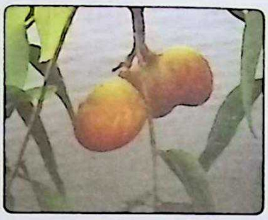
(Family : Colchicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो लता बहुवर्षायु गानो, डाँठ सानो-पातलो १०-३० फिट लामो फैलिन्छ, प्रतिवर्ष नयाँ पालुवा गानोबाट उम्रन्छ, पात प्रायः वृन्तरहित-लटवाकर-भालाकार ६-८ इन्च लामो अग्रभाग सूत्राकार हुन्छन्, पुष्प एकल गुच्छामा, फल २-३ इन्च लामो त्यसभित्र गोलाकार तेलीयबीजहरू, मूलस्तम्भ मोटो बीचमा खुम्चिएको, फूल/फल वर्षाऋतुमा हुन्छन्, शीतकालमा लहरा सुक्छ । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ र स्वाद कटु-तिक्त र केही कोक्याउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो गर्भपातक, कृमिमारक, वेदनाशामक, वातहर, कुष्ठघ्न, वामक, विरेचक, अर्बुदहर, योनिरोगहर, कफनिस्सारक, पीडान्तक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, तन्तुतन्त्रिका-नसारोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, कुष्ठ, दुबी, शोथ, दर्द, पेटका समस्त कृमि, कष्टप्रसव-मूढगर्भ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, नसा-तन्तुरोग, गृध्रसी, गाँठा-गिर्खा, अङ्गपीडा, सन्धि खुकुलो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ मास जति, गर्भनिस्काशनार्थ केवल १ पटक ३-५ ग्राम, लेपन-घर्षण-मर्दन चर्मरोग र वाह्य पीडामा घ्यू/तेलमा पकाएर डढाई छानी मालिस गर्दा वातरोगमा हित गर्छ ।

५९५८. लालपाते, लालुपात, रक्तपत्रक, Poinsettia Plant, *Euphorbia pulcherrima* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो बिरुवा १५-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो रातो वर्णको, फूल रातो पातसमान, दूधे, कमजोर हाँगाबिँगाहरू, पतझर हुन्छ । यसको स्वाद तितो-हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तस्रावनियन्त्रक, मधुमेह र रक्तचापमा लाभदायक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, पत्थरी, मधुमेह, रक्तचाप, रक्तदोष, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दाद, दुबी, क्षयरोग, त्वकसङ्क्रमण, अस्थिभग्न, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, दूध ५-१० थोपा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक।

५९५९. लाटोरूख, लतमी, अमूर, पिटनी, Rohituka Tree, *Amoora cucullata* (Family : Meliaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो मध्यम आकारको वृक्ष सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो ठूलो पात, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फल पाकेपछि सिन्दुरिया वर्णको भित्र, गुदी र तेलीय बीज हुन्छन्। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, वेदनानाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, शोथघ्न, कृमिमारक, अतिश्रमको पीडाहर, श्वासरोगहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, कफग्रस्त समस्या, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पेटका कृमि, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, आउँ-पखाला, आन्द्राको घाउ, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जलोदर, क्षय, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

५९६०. लाँकुरीचोप, दवासशर्करा, शीरखिइत, मेना, मन्ना, Manna Tree, *Fraxinus ornus* (Family : Oleaceae)

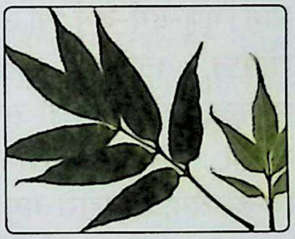
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वयस्क र बूढा-पुराना वृक्षहरूबाट चोप संकलन गरिन्छ। यो स्वच्छ-पारदर्शी हल्का पहेँलोपन भएको सर्वोत्तम भनिन्छ। धेरै वृक्षको चोप सेतो पनि मिल्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो हल्का तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, दाहनाशक, तृर्खाहर, पुष्टिकारक, अग्निप्रदिपक, ज्वरनिवारक, मृदुरेचक, बलकारक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गर्भवतीस्त्री/दुर्बल/वृद्धवृद्धा/वच्चाहरूको कब्जियत, मन्दाग्नि, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, वीर्यपात, गर्भपात, पेट पोल्ने, उदरशूल, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, शीघ्रपतन, दिमागीरोग, अपस्मार, मृगी, अङ्गशोथ, मुखपाक, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : वटी १-२ वटा, चोप चूर्ण १-३ ग्राम, पुरानो चोप धूलो ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

५९६१. लाटोपिर्रे, खुर्सानीपिर्रे, Small Dump Weed Plant

चिनारी : यो उष्ण समशीतोष्ण जलवायुको २२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो,

भालाकार पात लामो चुच्चो, फूल सेतो, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउने-पीरो अति कडा मुखमा राख्न कठिन हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अति उत्तेजक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, कर्णरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीरोग, वातविकार, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मधुमेह, दम-खोकी, अर्श, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, क्षयरोग, कम्पवात, यौनरोग, छालारोग, जलोदर, कान/दाँतदर्द, श्वासरोग-कफ, रक्तदोष, कृमि, दाद, दुबी, लुतो, फोका, गिर्खा, सुन्निएको, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई घ्यू/तेलमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा लाभ पुऱ्याउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ रत्ती, बीज १ वटा, पातस्वरससूई १-३ र तेल ५ तथा अर्क १० र क्वाथ १० मि.लि., काँढापानी १ मुख, वटी १ वटा, खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक।

५९६२. लाँकुरी हिमाली, हिमलाँकुरी, Himalayan Ash Tree, *Fraxinus floribunda* (Family : Oleaceae)



चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो ५०-१२० फिट अग्लो वृक्ष, पात चेप्टो चुच्चो, सेतो गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, चोप, पात, फूल र बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, चर्मरोगहर, अतिश्रमहर, रजःवीर्यसुधारक, शोथघ्न, पीडाहर, रक्तरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, दम, खोकी, रक्तदोष, ज्वर, अर्श, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, अङ्गशोथ, पिनास, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग, गानो, सङ्ग्रहणी, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल १० मि.लि., फूल/फल १-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

५९६३. लाटीच्याउ, लाटीकरमको च्याउ, Dump Mushroom

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो लाटीकरमको रूखमा उम्रने च्याउलाई लाटीकरम च्याउ भनिन्छ। यो बूढो-पुरानो रूखमा र सुकेको वृक्षमा हुन्छ। यो कर्म वृक्षसमान लाटी कर्म वृक्ष यदि कुनै कारणले रूख सुक्यो भने बोटमा च्याउ भुरुरु उम्रन्छ। यसको स्वाद लाटो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, रेचक, दर्दनाशक, वातहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पुष्टिकर, बलकारक, शीररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, कुपोषण, रगतको कमी, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, अर्बुद, यौनरोग, उदरशूल, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो ३-१० ग्राम, साग-तरकारी बफाएको/पकाएको/उसिनेको २०-५० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, खोले १ कचौरा ३-५ पटक।

५९६४. लालीरङ काठ, Red Lali Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख रूख ५०-६० फिट अग्लो, पात ठूलो लाम्चो ३ पाते, फल कटहरको बियाँभन्दा ठूलो, काष्ठसार रातो, जेठ-असारमा पाक्छ, तेलीयबीजहरू,

सदा हरियो-भरियो, हाँगाबिँगा अग्लो भएर टुप्पो माथि जाने, लाम्पातेभन्दा चौडा ठूलो पात पुरै रूख रातो वर्णको हुन्छ। यसको स्वाद तितो-टर्रो-फल मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीधर्मनियामक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, उदररोगहर, मेदहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, दम, खोकी, गला-घाँटीका रोग, रक्तरोग, रक्तदोष, घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, सङ्ग्रहणी, गानो, अर्श, कुष्ठ, क्षयरोग, मोटोपन, रजःवीर्यदोष, दन्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., फल १-३ वटा, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

५९६५. लागूच्याउ किनारा घ्यूरङको, Ghee Colour Magic Mushroom

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो घीउ रङको खुट्टा भएको र विनाखुट्टे विभिन्न आकार प्रकारका पाइन्छ। यो चुनिया-क्षारीय माटोमा प्राप्त हुन्छ। यो चोपिलो खालको महकदार र चम्किलो हुन्छ। स्वाद मत्मत्याइलो मिठो र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, मदकारक, निद्राजनक, पीडाहर, आनन्ददायक, शोथघ्न, तनावहर, अतिश्रमको पीडाहर, मानसिक रोगमा लाभदायक मानिन्छ। यो शुद्ध गरी सुकाएर खाँदा राम्रो हुन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दुखेको, सुन्निएको, निद्रानाश, मानसिक विचलन-पागलपन, निष्क्रिय गतिशील अङ्ग, विषको प्रभाव-असर, चिन्ता रोग, एकोहोरो मन इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो च्याउले मदकारक-उत्तेजक नसालु व्यक्तिहरूलाई धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

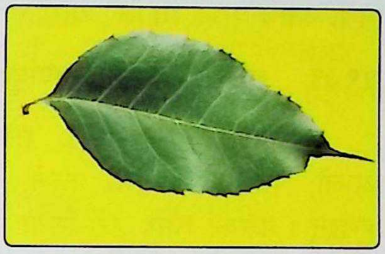
५९६६. लाही, लाई, अञ्जदक, कुहल, धुर्चुक, Locoweed, Milkvetch Plant, *Astragalus sarcocolla* Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, काँटेदार, पात चेप्टो, पहेँलो फुल्छ, दूधे, कोसामा फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको चोप निकाल्दा दूधे सेतो र हावा लागेपछि रातो रङको हुन्छ। यसको मुख्य उपयोग चोप हो तर सबै भाग प्रयोगमा आउँछ। यसको चोप आगोमा जलाउँदा फुल्छ र शक्खर डढाएको बासना चल्छ। यसको स्वाद केही टर्रो र मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनाशक, हाडको रोगमा उपयोगी, लेपनमा सहयोगी, दर्दनाशक, शोथहर, वेदनाशामक, रक्तवर्द्धक, वातपुष्टिकर, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले हाड टुटेको, सुन्निएको, दुखेको अङ्ग, रुघा, खोकी, दम, हाड, बाङ्गिनु, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसीवात, पक्षाघात, रगतको कमी, आन्द्रा र गर्भाशय फुल्ने, सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चोप २-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

५९६७. लाँकुरीकङ्गु, तुहसी, अङ्गन, वनरिस, Himalayan Ash Tree, *Fraxinus floribunda* (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो एक विशालवृक्ष, पात लाम्चो चेप्टो टुप्पो चुच्चे फूल सेतो, फलमा एक तेलीयबीज वरिपरि गुदी हुन्छ। यसको बोक्रामा मीठो रस निक्लिरहन्छ। यो मिठो स्वादको

र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मधुर स्वादिष्ठ, मूत्रल, पुष्टिकर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, ऋतुस्रावनियामक, वातहर, स्मरणशक्तिदायक, रक्तवर्द्धक, रक्तविकारहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, पेट पोल्ने, प्रदर, प्रमेह, धातुरोग, रजःवीर्यदोष, रगतको कमी, मासिकअधर्म, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, पात/फूल/फल १-३ वटा, बीज १-२ ग्राम, कलिलो मुना र पातको साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।



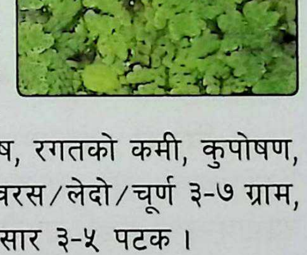
५९६८. लाकिनी, फोडे-फुन्सी ठीक पार्ने झार, Lakini Herb

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ अङ्गुल अग्लो, पात गोलाकार, रातो फूल, तेलीयगेडा मसिनु हुन्छ । ३/३ महिनामा पलाउने र हराउने गर्छ अर्थात् सदा र सर्वत्र पाइन्छ । स्वाद परपराउने-तितो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, अर्बुदहर, चर्मरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनाशक, उत्तेजक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, सङ्कोचक, कृमिमारक, ज्वरहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, सुन्निएको, पेटका जुका, गर्भाशयशोथ, ज्वर, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, अर्बुद, यौनरोग, कफवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक, लेपन आवश्यकतानुसार ।

५९६९. लामखुट्टे लेउ, Mosquito Fern Plant, *Azolla pinnata* (Family : Azollaceae)

चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो पानीमाथि तैरिन्छ । यो २-३ से.मि. लामो, लामखुट्टे आकारमा फैलिने लेउ कालो/निलो/रातो/खैरो/हरियो रङको हुन्छ, साना रौंले घेरिएको हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो केही मिठो, स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रक्तदोषहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, पेटको रोगमा लाभदायक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, उदरशूल, अर्श, रक्तदोष, रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्तरोग, मधुमेह, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-७ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग इच्छानुसार ३-५ पटक ।

५९७०. लामपाते पाम, दीर्घपत्ता, दीर्घबल्ली, Rattan Palm, *Calamus rotang* (Family : Arecaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको सुक्खा ठाउँमा पाइन्छ । यो कमजोर बोट, हल्का काँडादार, पात ४०-६० से.मि. लामो, फूल मादा र नर दुईखाले, फलमा बाक्लो बोक्रा पहेँलो रङकोभित्र तेलीयबीज र गुदी हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो-हल्का परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, पुष्टिकर, विषघ्न, वातहर, वेदनानाशक, कफनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रजःवीर्यविकार, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, रक्तदोष, अर्श, कब्ज, उच्चरक्तचाप, कफवृद्धि, रक्तरोग, गर्भाशय, योनिविकार, घाउ-खटिरा, कोढ, श्लीपद इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको विभिन्न काष्ठजन्य

सामग्री बनाउने प्रचलन छ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पात १ वटा, फल १-२ वटा, फूल तथा बोक्रा १-२ टुक्रा ३-५ पटक।

५९७१. लाँकुरी सुनौलो, स्वर्णवृक्ष, Golden Ash Aurea Tree, ***Fraxinus excelsior*** (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो प्रायः समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, पतझर, सुनौलो फुल्ने, पात चेप्टो चुच्चो, लाम्चो गेडाभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, पित्तहर, चर्मरोगहर, वातव्याधिनाशक, कृमिमारक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, ज्वरनिवारक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, मोटोपन, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पेटका जुका, जोर्नीवाथ, आमवात, पित्तवृद्धि, दम, पत्थरी, गानो, अर्श, ग्यास्ट्रिक, कामला, उदरशूल, सन्धिशोथ, खोकी, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बोक्रा चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

५९७२. लाँकुरी प्याजी वर्णको, Purpule Ash Tree, Autumn Purple, ***Fraxinus americana*** (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, पतझर, प्याजी वर्णको फुल्ने, लामो गेडाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिमारक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, अर्बुद, अर्श पित्तवृद्धि, आमवात, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दाद, मासिकअधर्म, मोटोपन, ज्वर, गानो, उदररोग, गाँठा-गिर्खा, पेटका कृमि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

५९७३. लाँकुरी कालो, कृष्णलकर, Black Ash Tree, ***Fraxinus nigra*** (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, कालो फुल्ने, पात चेप्टो/चुच्चो, धेरै हाँगाहरू, पतझर, गेडा लाम्चोभित्र बीज तेलीय हुन्छ। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो गर्भाशय पुष्टिकर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, कृमिमारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, पेटको रोगमा लाभदायक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हैजा, गर्भाशयरोग, अर्बुद, कुष्ठ, दाद, मोटोपन, पेटको रोग, ज्वर, छालाको रोग, कृमिरोग, दम, खोकी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, पत्थरी, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भस्म/खोटो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

५९७४. लाँकुरी सेतो, श्वेतलकर, White Ash Tree, ***Fraxinus americana*** (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, पतझर, डालीमा ७ पात भएको, फूल सेतो फुल्ने, लाम्चो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर,

कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, उदररोगमा उपयोगी, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले क्षय, दम, खोकी, ज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, अर्श, अर्बुद, उदररोग, कुष्ठ, दाद, दुबी, दादुरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कुपोषण, पेटको जुका, आउँ-पखाला, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** गेडा १-२ वटा, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो/चूर्ण १-५ ग्राम ३-५ पटक ।

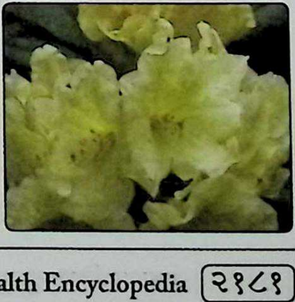
५९७५. लाँकुरी, आश, सानु, Hill Ash Tree, Sunnu, *Fraxinus floribunda* (Family : Oleaceae)

चिनारी : यो **१०००-३००० मिटरमा** पाइन्छ । यो चुनिया ढुङ्ग्यान माटोको चिस्यानमा छिटो बढ्छ । यो ५०-६० फिट अग्लो, पतझर, गोलाकार रूखको छत्र हुन्छ, नयाँ डाँठ प्याजी रङका, काण्डमा साना थोप्ला उठेको हुन्छ । चैत-वैशाखमा हाँगाका टुप्पामा झुप्पामा फुल्छ, फल पखेटा भएको फल टाँसिएको तेलीय एक बीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, मेदहर, चर्मरोगहर, विषघ्न, कृमिमारक, व्रणरोपक, रक्तदोषहर, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, पत्थरी, पित्तवृद्धि, छालारोग, विषप्रभाव, पेटका जुका, आउँ-पखाला, वायुगोला, शूल, यौनरोग, कफग्रस्त खोकी, रक्तदोष, उदररोग, पित्तज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, गेडा १-२ वटा, तेल २० थोपा, तेल लगाउने, मालिस गर्ने, सेक्ने गरिरहनुपर्छ ।

५९७६. लालीगुराँस, चम्किलो रातोगुराँस, बुरुँज, बुरांश, Rose Tree, Nepal National Flower, *Rhododendron arboreum* (Family : Ericaceae)

चिनारी : यो **१५००-३६०० मिटरमा** पाइने मझौला रूख हो । यो लाम्चो पात, रातो बोक्रा रगतसमान रातो फूल फागुनदेखि वैशाखसम्म फुल्छ । यो कलेजी-गुलाबी रातो ढकमक्कै फुले पछि लालीगुराँसले चिनिन्छ । स्वाद टर्रो केही मिठो फूल र स्वभाव शीतल-शीतवीर्य । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल । **गुण-धर्म-कर्म :** यसको फूल समस्त रक्तविकारनाशक, रक्तचापमापक, श्वास-प्रश्वास रोगमा लाभदायक, रक्तवृद्धिदायक, सर्वरोगहर, त्रिदोषनाशक, अर्बुदहर, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, प्रमेह, मधुमेह, रक्ताल्पता, आमवात, आउँ-पखाला, हैजा, टन्सिल, जिब्रो/ओठका घाउ, गला-घाँटी बस्ने, श्वरनलीको समस्या, फोक्सो क्यान्सर, सुक्खा दम-खोकी, अम्लपित्त, कमलपित्त, सर्वज्वर, गाँठा-गिर्खा, अत्यधिक मासिकस्राव, रक्तस्राव, घाँटीमा धातु अड्कने/काँडा बिझाउने इत्यादि सन्चो गर्दछ । **मात्रा :** लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा, चोप/खोटो १-३ ग्राम, स्वरस ५-१० ग्राम, फूल मुखमा चुस्ने ३-५ पटक ।

५९७७. लालीगुराँस झार घिउवर्णी, Dwarf Snow Rhododendron Plant, *Rhododendron nivale* (Family : Ericaceae)



चिनारी : यो ४५००-५५०० मिटरसम्म शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २०-५० से.मि. अग्लो, गुराँससमान फूल/पात/काण्ड हुन्छ । यसको पात चेप्टो, फूल घिउवर्णको, स-साना हाँगाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात र फूल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, व्रणरोपक, उदररोगहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर

मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, पित्तवृद्धि, पिनास, घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, अम्लपित्त, रक्तदोष, ज्वर, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

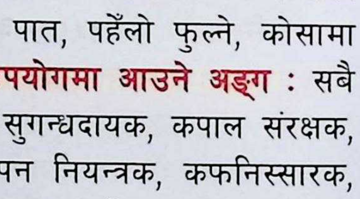
५९७८. ल्वाङखुर्सानी, ल्वाङेखुर्सानी, Clove Peeper Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टा/लाम्चो, फूल सेतो, फल ल्वाङसमान ढिँडीभित्र मसिना तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उत्तेजक अति गरम र स्वाद मिठो र पीरो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुविरेचक, चर्मअर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, निद्राहारक, विषघ्न, अर्शोघ्न, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, अग्निकारक, मेदहर, कण्ठशोधक, जलशोषक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मधुमेह, रक्तरोग, पेट डम्मढुस्स हुने, मोटोपन, आउँ-पखाला, आउँ-अतिसार, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, दुबी, दाद, कुष्ठ, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु चिसिने, पिनास, टन्सिल, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, विषप्रभाव, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, सुन्निएको र दुख्ने, चर्मअर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, जलोदर, गला-घाँटीको रोग, नेत्र कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर १-३ थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ रत्ती, अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, खोटो/भस्म १-२ रत्ती, तेलमालिस तथा पिउने १-५ मि.लि. ३-५ पटक।

५९७९. ल्वाङेझार राताम्य, लबङ्गपौधा, Clove Red Plant, Colveweed Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो चिस्यान वा सिमसार वा पानीको नजिक मिल्छ। यो २-३ फिट अग्लो, बास्नादार, हाँगाबिँगासहितको मसिनु पात, पहेँलो फुल्ने, कोसामा गेडाभित्र धेरै मसिना बीज सेता हुन्छन्। यसको फल ल्वाङसमान हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो र बासनादार। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कपाल संरक्षक, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, वात-पित्तनाशक, पागलपन नियन्त्रक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, वेदनाहर, दुर्गन्धनाशक, उत्तेजक, अग्न्युद्दीपक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कपाल खुइलिने/झर्ने, हैजा, अम्लपित्त, अधिकपित्त, दाँतदर्द, उदरकृमि, रक्तपित्त, टन्सिल, यौनरोग, मोटोपन, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, मधुमेह, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, चाया/जुम्रा पर्ने, छालाका रोग, खटिरा, रुघा, पिनास, खोकी, शीतज्वर, जोर्नीवाथ, फोक्सोज्वर, श्वासनलीको समस्या, गाँठा-गिर्खा, वायुशूल, आमवात, क्षयरोग, गलगाँड, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, धूलो/लेदो १-५ ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

५९८०. ल्वाङफूल राते, लवङ्गपुष्प, Clammy Red Waxweed Plant, *Cuphea viscosissima* (Family : Lythraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, रोमश डाँठ र पात, पात चेप्टो, फूल बैजनी फुल्छ, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो बास्नादार। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, पुष्टिकर, वातहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :**

यसले कुपोषण, अङ्गशोथ, कटिवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गलगाँड, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मक-रगत विकार, मुखपाक, पिनास, टन्सिल, गलग्रन्थिरोग, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

५९८१. ल्वाङ, लौँग, लङ्ग, Cloves Plant, *Caryophyllus aromaticus* (Family : Myrtaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यसको सुन्दरवृक्ष, पात हरियो-चम्किलो, पात ४ अङ्गुल लामो, काण्ड कठोर, सुगन्धदायक फूल हरियो पुष्पकलीलाई ल्वाङ भनिन्छ, यो सुकेपछि खैरो-कालो हुन्छ। यो ३०-६० फिट अग्लो, अति बास्नादार, पात चेप्टो चुच्चो, फूल रातो-पहेंलो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र बास्नादार। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कपालसंरक्षक, चर्मरोगहर, गर्भनिरोधक, कृमिमारक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, वात-पित्तनाशक, हैजानियन्त्रक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, पाचक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, वेदनाहर, दुर्गन्धनाशक, उत्तेजक, अग्न्युद्दीपक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल खुइलिने/झर्ने, हैजा, अम्लपित्त, अधिकपित्त, दाँतदर्द, सुन्निएको, उदरकृमि, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, अपस्मार, टन्सिल, गाँड, यौनरोग, मोटोपन, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, गलाघाँटीको रोग, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मधुमेह, अङ्गशोथ, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, चाया/जुम्रा पर्ने, छालारोग, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, सुन्निएको, रुघा, पिनास, खोकी, शीतज्वर, जोर्नीवाथ, श्वासनलीको समस्या, गाँठा-गिर्खा, वायुशूल, आमवात, क्षयरोग, सास गन्हाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, धूलो/लेदो १-५ ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

५९८२. लिखेबन्सो, लिखा, Likha Banso Grass

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, गाँजिने, आँख्ला परेको डाँठ, पात मसिनु लाम्चो भालाकार, सेतो फुल्ने, जरा सेतो, मिहिन सेता लिखासमान तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यो हिउँदमा यो सुक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, जरा र बीज। स्वाद मीठो। स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, बलवर्द्धक, वेदनाशामक, पित्तनाशक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, पित्तपत्थरी, दर्द, नसागत-स्नायु शीत वात, ठोक्किएको-मर्किएको, सुन्निएको, मिर्गौलापत्थरी, धातुरोग, सन्धिशोथ, पित्तवृद्धि, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीजचूर्ण ३-१० ग्राम अथवा आधा-एक चम्चा, जरा चुस्ने, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.३-५ पटक।

५९८३. लिपे, सिस्नेझरी, चुल्ठेजडी, जेबलाँत, Niche Saag Plant, Leepe Grass, *Pouzolzia sanguinea* (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्ममा सदा र सर्वत्र पाइन्छ। लेक-बँसीका चिस्यान खोला-खाल्सीमा सदा

हराभरा रहिरहन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, सेतो वर्णको, मुलायम पात लाम्चो चुच्चे, पहेँलो फुल्ने, साना मसिना तेलीयगेडा रातो हुन्छ। स्वाद चिप्लो-मिठो र स्वभाव शीतल-शीतवीर्य। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, बोक्रा, फूल, फल र जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, कब्जहर, मूत्रल, वेदनानाशक, अस्थिपुष्टिकर, हृदयहितकारी, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अतिश्रमहर, विषघ्न, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अतिश्रमको पीडा, पातलो वीर्य-धातुरोग, हाड भाँचिने-खिइने, कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वर, आन्द्राको घाउ-पेट पोल्ने, मिर्गौला पत्थरी, फियो सुक्ने, विष-उषविषको असर, कुपोषण, मेरुदण्डको रोग, रक्ताल्पता, मूत्ररोग, सुकेनास, दुब्लाउने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हृदयरोग, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो दूध/घ्यू बढाउने उत्तम घाँसमा गनिन्छ। यो ताजा सर्वाङ्गलाई पिसेर काम्रो बाँध्ने चलन छ। **मात्रा :** लेदो-फाँडो/धूलो ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ३-५ ग्राम साग उसिनेर वा बफाएर ३०-५० ग्राम, स्वरस १०-२० ग्राम ३-५ पटक।

५९८४. लिङ्गकन्द, सर्की पहाडी, Hill Sarkikanda Plant

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १ फिट अग्लो, पात मोटो २ पाते भालाकार, गुलाबी-सेतो वा रातो फूल, बालामा मसिना बीजहरू, जमिनभित्र लिङ्गसमान कन्द सेतो/मैलो वर्ण हुन्छ। यो पानी परेपछि जेठ-असारमा उम्रन्छ र कार्तिक-मंसिरमा पात सुक्छ-हराउँछ, जरामात्र रहन्छ। तब जरा खनेर सुकाउनुपर्छ। यसको स्वाद मीठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, कन्द फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, अस्थिपुष्टिकर, शोथघ्न, गण्डमालाहर, रजःवीर्यसुधारक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रक्तरोगहर, दर्दनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले शिरदर्द, गलगाँडा, गला-घाँटीका रोग, पार्श्वशूल, दम, खोकी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्वलता, पक्षाघात, अङ्गशोथ, मूत्ररोग, मेरुदण्ड-हाडरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, फल/फूल/कन्द १-३ वटा ३-५ पटक।

५९८५. लिङ्गकन्द हिमाली, सर्की हिमाली, Himalayan Sarki Plant

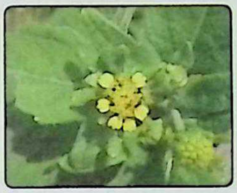
चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो १ फिट अग्लो, पात मोटो २ पाते भालाकार, गुलाबी-सेतो फूल, बालामा मसिना बीजहरू, जमिनभित्र लिङ्गसमान कन्द सेतो वर्णको हुन्छ। यो पानी परेपछि जेठ-असारमा उम्रन्छ र कार्तिक-मंसिरमा पात सुक्छ-हराउँछ, जरामात्र रहन्छ। तब जरा खनेर सुकाउनुपर्छ। यसको स्वाद मीठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण शामक हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, कन्द-फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्त्रीरोगहर, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, अस्थिपुष्टिकर, शोथघ्न, गण्डमालाहर, रजःवीर्यसुधारक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रक्तरोगहर, दर्दनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले शिरदर्द, प्रदर, गलगाँडा, गला-घाँटीका रोग, पार्श्वशूल, दम, खोकी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्वलता, पक्षाघात, अङ्गशोथ, मूत्ररोग, मेरुदण्ड-हाडरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, फल/फूल/कन्द १-३ वटा ३-५ पटक।

५९८६. लिङ्गलहरो, इयुजेनिया, Eyujonia, Shivalinga Tree

चिनारी : यो २० फिट लामो रूख लिङ्ग आकारको हुन्छ। यो एक प्रकारको लता हो। यो उष्ण

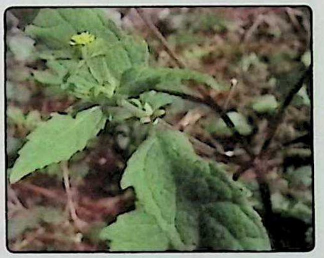
तथा समशीतोष्ण जलवायुको घना वनहरूमा पाइन्छ । पात पातलो विनाहाँगा लिङ्गआकारको ठूलो लहरो बहुवर्षायु हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद टर्रो हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सन्तानदायक, वीर्यवर्द्धक, यौनरोगमा लाभकारी, पुष्टिकर, गर्भाशय पोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, निःसन्तान, रजःवीर्यदोष, यौनरोग, गर्भाशयको कमजोरी, नपुंसकता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. २-३ पटक ।

५९८७. लिकुरो, कटम्पम, Holy Likuro Plant, Xixiancao, *Siegesbeckia gracilis* (Family : Asteraceae)



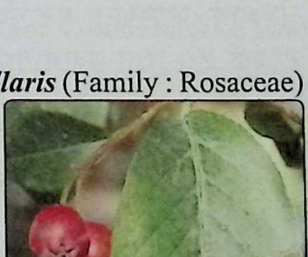
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो गर्मी मौसममा खेती गरिन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात च्याप्टो-फराकिलो चुच्चो परेको, फूल पहेँलो, फल भदौ-असोजमा फुल्छ-फल्छ र तेलीयबीजहरू पाक्छन् । यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, मेदहर, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पक्षाघात, सन्धिशोथ, कलेजोरोग, मोटोपन, कामला, दाद, रक्तपित्त, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ज्वर, दम, खोकी, रक्तदोष, रक्तरोग, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कफवृद्धि, मधुमेह, अम्लपित्त, अर्श, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, फल ५-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

५९८८. लिकुरो पहाडी, कटम्पम, लकुरा, पीत बदकडी, Pig Pungent Plant, Xilian, Siegesbeckia Plant, *Siegesbeckia orientalis* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो वर्षायु ३-५ फिट अग्लो, सुनौलो फुल्ने मञ्जरीमा, खस्रो चेप्टो पात चुच्चो परेको किनारा काटिएका दुवैतिर रौंदार, कमजोर हाँगाहरू, फूल छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू देखिन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, पात, बीज र जरा । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कृमिमारक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, ऋतुस्राव नियामक, पत्थरीहर, पित्तनाशक, पुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, व्रणरोपक, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मासिकअधर्म, ज्वर, अर्श, पत्थरी, पित्तरोग, अम्लपित्त, कमलपित्त, धातुरोग, घाउ-खटिरा, कृमि, आउँ-पखाला वातरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** कलिलो पात र मुनालाई उसिनेर/बफाएर अथवा साग-तरकारी बनाएर ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज र मूल चूर्ण २-३ ग्राम, तेल १० र क्वाथ ५० तथा अर्क ३० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९८९. लिमिचिया, लिमची, चक्रमण्डु, परे, Limi Tea Plant, *Cotoneaster bacillaris* (Family : Rosaceae)



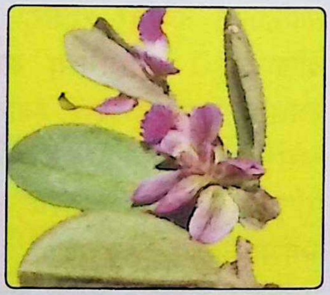
चिनारी : यो ३०००-४००० मिटरमा ठण्डा जलवायुको सुक्खा माटोमा पाइन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, सिधा हाँगाबिँगा, सेतो फुल्ने, पात ५-८ से.मि. लामो, फल रातो-गोलो हुन्छ । डाँठभित्र खोक्रो, कोट्याउँदा दूध निस्कन्छ, व्यापक झ्याङ धेरै फैलिन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, पात र फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो

कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, शोथघ्न, रक्तशोधक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, जलोदर, क्षयरोग, पत्थरी, श्वासरोग, जलोदर, उदरशूल, गानो, अर्श, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कामला, ग्यास्ट्रिक, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, सन्धिशोथ, अङ्गपीडा, कफज्वर, पिनास, रुघा-चिसो, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., फल ५-२० ग्राम, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५९९०. लिपे टर्रो, लिपिनी, Lipe Plaster Joint Plant

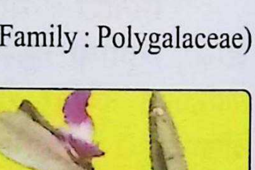
चिनारी : यो २५०० मिटरसम्ममा सदा र सर्वत्र पाइन्छ । यो चिस्यानमा सदा हराभरा रहिरहन्छ । यो १-३ फिट लामो, मुलायम पात लाम्चो चुच्चे, पहेँलो फुल्ने, साना मसिना तेलीयगेडा रातो हुन्छ । स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्णवीर्य । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, कब्जहर, मूत्रल, वेदनानाशक, अस्थिपुष्टिकर, हृदयहितकारी, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अतिश्रमहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्रा बट्टारिने, अतिश्रमको पीडा, पातलो वीर्य-धातुरोग, हाड भाँचिने-खिइने, कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वर, आन्द्राको घाउ-पेट पोल्ने, पत्थरी, फियो सुक्ने, विष-उषविषको असर, कुपोषण, हाड-ढाडको रोग, रक्ताल्पता, मूत्ररोग, सुकेनास, दुब्लाउने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हृदयरोग, शारीरिक कमजोरी, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो ताजा सर्वाङ्गलाई पिसेर काम्रो बाँध्ने चलन छ । **मात्रा :** लेदो-फाँडो/धूलो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा, साग उसिनेर वा बफाएर ३०-५० ग्राम, स्वरस १०-२० ग्राम ३-५ पटक ।

५९९१. लिलावती, लिलकण्ठी, Pink Polygala Plant, Lilawati Plant, *Polygala crotalarioides* (Family : Polygalaceae)



चिनारी : यो १२००-३००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सेतो रोमश बुटी, पात चेप्टो, गुलाबी फुल्ने, फल कोसामा तेलीयवीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यो सनपाटझारको एक उपजात हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, गलाशुद्धिकर, श्वासरोगहर, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, पित्तनाशक, वातहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले विषप्रभाव, टन्सिल, गला-घाँटीको रोग, मुख-जिब्रोका विविरा, कफग्रस्त समस्या, दम, खोकी, चिसो-रुघा, जलोदर, राजयक्ष्मा, पित्तरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, पेट पोल्ने, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

५९९२. लिविडिवी, कासुमाक, Dividivi Plant, *Caesalpinia coriaria* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, दुवैतिर गएका संयुक्त लिरिरि पात, फूल थुँगामा पहेँलो फुल्ने, फल चेप्टो घोप्टेको भित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र बोक्रा । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, सङ्कोचक, पुष्टिकर,

रक्तस्तम्भक, वेदनानाशक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, हैजा, अर्श, पित्तवृद्धि, पत्थरी, ज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, मूत्राघात, मूत्ररोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९९३. लिटो आयुर्वेदिक, जडीबुटीविशेष लिटो, Nepali Special Herbal Litto, Leeto

चिनारी : कुनै एक बीजान्नको पिठो घिउमा ओइरिएर चलाई काजु, छोकडा, चना, मास, केराउ, मुङ्ग, रूखबदाम, सिस्नु वा कुरिलो वा मुसली वा अश्वगन्धा वा चन्द्रमङ्गेन आदि चूर्ण पानी एकसाथ हालिदिनुपर्छ । पाएसम्म माटाको खोते नपाएमा फलामको भाँडोमा पकाई सेलाए पछि मह मिसाई चलाइकन खाने/खुवाउने गर्नुपर्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शामक उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, वातनाशक, वेदनाहर, शोथघ्न, रुचिकर, स्वादिष्ठ, विषघ्न, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, शरीर सङ्कोचक, शीतनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, विषप्रभाव, पक्षाघात, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, बालबालिकाको शारीरिक विकास राम्रो नहुनु, मानसिक समस्या, खानपानबाट लागेका रोग, दुब्लो-पातलो, आन्द्रा सुक्ने, कब्ज, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ चम्चादेखि १०-१५ चम्चासम्म ३-५ पटक ।

५९९४. लिलावती गुलाबी फुल्ने, नीलकण्ठी, Polygala Plant, Myrtleleaf Milkwort, *Polygala myrtifolia* (Family : Polygalaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने झाडी, ५-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल गुलाबी, पुराना रूखमा पलाउँछ र वर्षादमा बढ्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्त-कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, बलकारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, शिरशूल, मस्तक यौनरोग, शीतज्वर, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

५९९५. लिसो पहेँलो, घोणखरी/पुट्केमा हुने लिसो, चिप्कने लिसो, Cool Blod Plant, Ghodkhari ko Liso

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो पराश्रयी लहरो १-५ फिट लामो, पात चेप्टो-चुच्चो, कार्तिक-मंसिरतिर फुल्छ, फूल हरियो-पहेँलो, दाना अण्डाकार रातो/सुन्तले रङको चिप्लोभित्र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अन्यभाग तितो, फल मिठो-टर्रो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न ज्वरनिवारक,

रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, मूत्राशयको पत्थरी, रक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पित्तविकार, मूत्रकृच्छ्र, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फलस्वरससूई ५-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

५९९६. लिङ्गबुटी टर्रो, शिवलिङ्गम बुटी, Lingam Astringent Black Buti, Shivlinga Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, कालीवर्णको, पात गोलाकार, फूल पहेँलो फुल्ने, फल चेप्टो, जरा-गाना अण्डकोषसमान दुईवटा गोलाकार रौँले घेरिएको पुरुष गोप्यअङ्गझैँ हुन्छ । स्वभाव उष्ण, स्वाद कषाय लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रजःवीर्यसुधारक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, रक्तरोगहर, गर्भाशयरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, पेटरोग, अङ्गशोथ, आउँ, रगतमासी, यौनजन्यरोग, रगतमासी, प्रदर, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, खोकी, पिनास, सुन्निएको, क्षयरोग, विष उपद्रव, शूल, गला-घाँटीको समस्या-टन्सिल, पक्षाघात, चर्मरोग, आमवात इत्यादि सन्चो गर्छ । दुईवटा अण्डकोषलाई अड्याउने जेलोलाई रोपेर अरू सबै भाग निकाली खरानी पानीमा धोई-पखाली चाना पारी सुकाएर धूलो चौथाइ-आधा चम्चा सूर्योदयमा ५-७ दिनमात्र खाँदा सन्तान हुन्छन् । बाँझी स्त्रीको गर्भाशयलाई सङ्कुचन/विस्तार गरी शिवलिङ्गीसमान गुण-धर्म तथा शक्ति प्रदान गर्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

५९९७. लिटो सस्तो, भोकमरी लिटो, Cheap Hunger Litto, Cheepest Fulfil Meal Leeto

चिनारी : यो आफूसँग रहेका बीजान्नको धूलो वा कोदो, भटमास, चना, मास, केराउ, मुङ्ग, मुसुरो सस्तो अनाज कुनै एक वा सबै इत्यादिलाई धूलो पारी पानी राखी पिठो २-३ पटक चलाएर पानी हालिदिनुपर्छ। पाएसम्म माटाको खोते नपाएमा फलामको भाँडोमा पकाई थोरै शक्खर मिसाई चलाउनुपर्छ। केही बेर भरस्याउने अनि बाहिर निकाली अलि तातो कम पारी मनमनतातो खाने/खुवाउने गर्नुपर्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण शामक हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, वातनाशक, वेदनाहर, शोथघ्न, रुचिकर, स्वादिष्ठ, विषघ्न, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, त्रिदोषशामक, कफनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, विषप्रभाव, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, बालबालिकाको शारीरिक विकास राम्रो नहुनु, खानपानबाट लागेका रोग, दुब्लो-पातलो, आन्द्रा सुक्ने, कब्ज, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ चम्चादेखि १०-१५ चम्चासम्म ३-५ पटक ।

५९९८. लिलाफूल, लिभिङ स्टोन डेजी, Living Stone Daisy Plant, *Dorotheanthus bellidiformis* (Family : Aizoaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यसको खेती बलौटे दोमट माटोमा राम्रो हुन्छ । यसलाई माघदेखि जेठसम्म खेती गरी फैलाउन सकिन्छ । यो फूल सूर्योदय हुनासाथ फक्रँदै-फुल्दै आउँछ । मौरीपालक किसानले लगाएर मह उत्पादन बढाउने यो फूलको बेर्ना रोपी फैलाउँदा

आर्थिक लाभ र शोभा बढ्छ। यो २०-३० से.मि.अग्लो, पात चेप्टो, सुन्तले रङमा फुल्ने बास्नादार, बीजहरू तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग-आँखाका समस्या, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, सुक्खा दम-खोकी, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुख-जिब्रोका बिबिरा, कटिवात, पेट दुख्ने, गृध्रसी, गानो, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, क्षय, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, रक्तार्श, मृगी, मज्जातन्तुको कमजोरीमा, हाडरोग, पित्तविकार, रक्तचाप, अर्श, सुजाक, हैजा, पेटको घाउ-अल्सर र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

५९९९. लिसो रातो, लेसिलो बुइचढ्ने बिरुवा, Parasitic Plant, *Helixanthera parasitica* (Family : Loranthaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो मिल्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, चेप्टो पातहरू, रातोरङमा फुल्ने, पहेँलो टीका भएको, मुलायम फल मसिनु लाम्चो तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद फल मिठो अन्यभाग तितो र टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, वातहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग, गानो, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ, रगतमासी, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने र रातोपानी झर्ने प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, हैजा, पत्थरी, दम, खोकी, मधुमेह, पेट दुख्ने-पोल्ने, विषमज्वर, हैजाको महामारी, रक्तस्राव, प्यास लाग्ने-मुख सुक्ने, अजीर्णता, आन्द्राको घाउ, पित्तज्वर, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुस्राव, रगत बग्ने, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, बोक्रा वा फूल टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

६०००. लिति, लिची, क्षुद्रपनसः, लैची, Lichee Fruit Plant, *Litchi chinensis* (Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३०-५० फिट अग्लो, पात लाम्चो दुवैतिर गएका, फूल पहेँलो-हरियो, फल गोलाकार भित्र पातलो गुदी र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज बाहिरको सेतो गुदी । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ,

हाडको रोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव, वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जानेमा, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुख्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., फल ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँच्चो पात २-५ वटा ३-५ पटक।

६००१. लुँडे काली काँडी, शिवावन, नतिया, कञ्चकीतन्दूलीय, Small Neddle burr Plant, *Amaranthus blitum* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो साग हो। यो कालीवर्णको, आधा फिट अग्लो, काँडादार, पात चेप्टो, हरियो-पहेँलो फूल, झुप्पामा, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा खैरा हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदररोगनाशक, मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, नेत्ररक्षक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, मृदुरेचक, ज्वरनिवारक, पथ्यकारक, अग्निवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आँखा कमजोरी, पत्थरी, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मन्दाग्नि, पित्तरोग, कामला, अर्श, कब्ज, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तदोष, कुपोषण, रगतको कमी, मिर्गौला कमजोरी, नेत्ररोग, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज १-३ ग्राम, साग-तरकारी/बफाएको/उसिनेको ३०-१०० ग्राम, वटी ३-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, जराका टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक।

६००२. लुगरुसर्पो, Lugru Serpo (Am), Lugru Plant, *Pedicularis hoffmeisteri* (Family : Orobanchaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, एउटामात्र डाँठ, दन्तुर पात लाम्चो दुवैतिर गएका, बास्नादार, फूल पहेँलो फुल्ने, तेलीयबीजहरू, जरा केही पहेँलो हुन्छ। स्वभाव उष्ण, स्वाद तिक्त केही मिठो लाग्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मेदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, अर्वुद, अर्श, गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, प्रदर, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, क्षयरोग, विष-उपद्रव, शूल, गला-घाँटीको समस्या, आमवात, कलेजो ज्वर, फोक्सो सुन्निने, सुख्खा ख्याँस लाग्ने, घाउ, दम, खोकी, पित्तविकार, मानसिकरोग, मृगी-छारे-अपस्मार, पागलपन-उन्माद, पिनास र घ्राणशक्तिह्रास इत्यादि सन्चो गर्छ। **सङ्कलन** : भदौ-असोज। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक।

६००३. लुकाठ, क्रन्दन, तोदन, Medlar Tree, Loquat Plant, *Eriobotrya japonica* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, ३०-५० फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो चुच्चो पछाडिको भाग केही सेतो, फूल रातो/सेतो झुप्पामा, अण्डाकार पहेँलो फलभित्र २-४ वटा तेलीय काला बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो अमिलो अन्यभाग

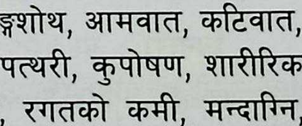
तितो-टर्रो अनि स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव, वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, नमोटाउने, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., फल ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँच्चो पात १-५ वटा ३-५ पटक ।

६००४. लुखेच्याउ, Lukhe Chyau, Lukhe Mushroom

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो मकैबारीमा झरी-वर्षामा उम्रन्छ । **प्रयोग हुने भाग :** सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि अति स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससूई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६००५. लुँडे लमतन्य मञ्जरी, वनेलु कण्टकदार वनकटैया, वनकटियामटिया, वनतन्दुलीय, वनकाँडेलुँडे, Wild Throny Amaranth Plant, *Amaranthus spinosus* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो-चुच्चो, डाँठ काँडादार, फूल पहेँलो-हरियो लम्बेतान बालामा फूल छिप्पिएपछि तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिक रोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, जडस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



६००६. लुत्तेसरो, चर्मव्याधिहर, Lutte Saro

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो पहाडी क्षेत्रका वन भीरका-पाखामा धेरै मिल्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात भालाकार चुच्चो, फूल सेतो, जरा सेला कम थोरै फल्छ, बर्सेनि जरा थपिँदै जान्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, गानोगोला, रज:वीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, सर्प-बिच्छु विष, हाडरोग, कब्जियत, रगतमासी, अजीर्ण, कमलपित्त, पित्तजन्यरोग, लुत्तो, दाद, कुष्ठ, दुबी, खटिरा, दादुरा, पिलो, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६००७. लुँडे पहाडी ठूलो, पहाडी कटियामटिया, Hill Amararanth Plant, Smooth weed, *Amaranthus hybridus*
(Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ महिनामा बीज पाक्छ । यसको साग सदा खान सकिन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, कलेज वर्णको डाँठ, चेप्टो पात, फूल बालामा हरियो-पहेँलो फुल्छ, गेडामा भुस र भित्र रातो गेडा तेलीय बीजहरू, जरा राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, गर्भपोषक, रज:वीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रज:वीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, हृदय-कलेजोरोग, मासिक़अधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, पाचनशिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : जरास्वरससूई २० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग/दाल ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६००८. लुइरेगाभो, झिनो रजतगाभो, Slim Goodyera, Golden-Silver Weed, *Goodyera procera*

चिनारी : यो १०००-२८०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सदावहार, पात लामो चुच्चो फेदमा ठूला र माथिका साना पाते, पुष्पदण्डमा फूल हरियो-पहेँलो बाला, तेलीयवीजहरू, यो सिधा माथि जान्छ, मूल खैरा-सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो केही टर्रो हल्का चिप्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रज:वीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक,

वातपुष्टिकर, बलकारक, रक्तशोधक, वातहर, दर्दनाशक, हृदय/बृक्कहितकारी, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ, गर्मीपित्तज्वर, मूत्ररोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, पक्षाघात, हृदय कमजोर, मुख-जिब्रोका खटिरा, धातुरोग, मासिकअधर्म, स्तनमा दूधको कमी, गर्भरोग, अर्वुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६००९. लुँडो काँडे डाँठ रातो, रक्ततण्डुलीय, बहुवीर्य, चमराईशाक, लालचौलाई, Red Prickly Amaranth, *Amaranth* sp. (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, काँडा भएको कन्टकदार, रातो डाँठ, पात चेप्टो-अण्डाकार, लामो भेट्नु भएको डाँठमा रातो बाला फूलको गुच्छा, फूल छिप्पिएपछि काला मसिना चम्किला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-मधुर हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, मूत्रजनन, पत्थरीहर, पित्तनाशक, स्तन्यकारक, विषघ्न, अनुलोमक, पित्तज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उदर रोग, आन्द्राको घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, स्तनमा दूधको कमी, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, हेपाटाइटिसहरू, विषदोष, अनिद्रा, भ्रम-डाहा, मानसिक पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज र मूल चूर्ण ३-५ ग्राम, तरकारी ३०-१०० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., र काँढापानी १ माना, जरा चुस्ने टुक्रा ३-५ पटक ।

६०१०. लुँडे कँटिले, वननतिया, वनचौलाई, तन्दूलीय, Neddle burr Plant, *Amaranthus blitum* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो साग हो । यो १-२ फिट अग्लो, काँडादार, पात चेप्टो, हरियो फूल, झुप्पामा, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा सेता हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, नेत्ररक्षक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, मृदुरेचक, ज्वरनिवारक, पथ्यकारक, अग्निवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मन्दाग्नि, पित्तरोग, कामला, रक्तपित्त, अर्श, कब्ज, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तदोष, कुपोषण, रगतको कमी, मिर्गौला कमजोरी, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज १-३ ग्राम, साग-तरकारी/बफाएको/उसिनेको ३०-१०० ग्राम, वटी ३-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, जराका टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६०११. लुँडे काँडासहितको ठूलो, वनलुँडेकाँणेमार्सी, तन्डुलीय, चौलाई, कटेलीचौराई, Niddle Wild Amaranth, *Amaranthus spinosus* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सदा र सर्वत्र पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो, हाँगा कमजोर, जरा सेतो, तेलीयबीज बालामा पाक्छ, काँडादार हुन्छ । यो २-३ महिनामा पाकेर

बिरुवा नै सुक्छ । यो कलिलो सागका लागि वर्षदिनमा ४-५ खेती गर्न सकिन्छ । स्वाद मिठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, रक्तपित्तनाशक, पत्थरीहर, मृदुरेचक, पाचक-अग्न्युद्दीपक, पित्तज्वरनिवारक, बृक्क पुष्टिकर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, विजातीयद्रव्यनिष्कासक, रक्तवर्द्धक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, बलकारक, व्रणरोपक, पित्तजरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तपत्थरी, मिर्गौलापत्थरी, शुक्राश्मरी, पौरुषग्रन्थि वृद्धि, रक्तपित्त, वातरक्त, रक्तविकार, मूत्रको रोकावट, अत्यधिक मासिकस्राव, रजःवीर्यदोष, अम्लपित्त, पाचनसंस्थानको सुक्खापन, कुपोषण, पित्तजअर्बुद, हैजा, मिर्गौला शिथिल, पित्तवृद्धि, आन्द्राका घाउ, अर्श, तनाव, उच्चरक्तचाप, अधिकपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ, साथै रक्तस्राव तुरुन्त रोकिन्छ । **मात्रा :** बीज ५-७ ग्राम पानीमा भिजाएर ५-७ पटक खाँदा मिर्गौलामा शक्ति बढ्छ, बलवीर्य भरिन्छ, पातलो धातु बाक्लो हुन्छ, प्रदर र मधुमेह ठीक पार्छ । सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा र बीजचूर्ण ३-५ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम, वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६०१२. लुँडे वन सेतो, वनलुँडे सेतो, श्वेतल, Pigweed Plant, *Amaranthus* sp. (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुका वनमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, हाँगाहरू पात चेप्टो सेतो वर्णको, सेतो फुल्ने, मसिना गोलो तेलीयगेडाहरू बालामा लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, मृदुरेचक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, शीतकारक, उदररोगहर, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, पत्थरी, रक्तपित्त, मूत्ररोग, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, कब्ज, अर्श, ग्यास्ट्रिक, रक्तदोष, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मिर्गौला शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६०१३. लेउ उच्चलेकको, हरियो लेउहिमाली, सिम्हाली, खुलु, सिमाली, Simhali Himali Leu Plant

चिनारी : यो उच्चलेकका ३००० मिटरभन्दा माथि हिमालयको चट्टानमा समेत पाइन्छ । यो जलमा र वर्षादको बेला झरी वर्षामा ढुङ्गा-माटोमा उम्रन्छ । यो धेरै मसिनो चिप्लो गाढा हरियो जालो बनेको हुन्छ । यो पानीमा सदा र अन्यठाउँमा वर्षादमा मात्र मिल्छ । यो नुनमा तत्काल गल्छ । यो काँचै खान सकिन्छ । दालमा मिसाउने वा साग बनाएर खाने प्रचलन छ । यसको स्वाद मिठो-हल्का टर्रो, केही खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग, हरियो जालो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक, बृक्क/हृदयहितकारी, व्रणरोपक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, रक्तरोग, हृदयरोग, हैजा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी ३-५ वटा, हरियो साग ताजा लेउ १०-५० ग्राम बनाएर ३-५ पटक ।

६०१४. लेउपानी चनापाते, चनापत्रजलपत्ता, चनालेउपानी, Water Fern, Kariba Weed, *Salvinia molesta* (Family : Salviniaceae)

चिनारी : यो २०-३० सेन्टिग्रेड पानीको तापक्रममा राम्रो खेती हुन्छ। यो जलमा पैदा हुन्छ, बढ्छ र कुहिन्छ। यो ३-५ से.मि. लामो फैलिन्छ, डाँठ ३०० मि.मि.को हुन्छ, पात गोलो, फुल्दैन र फल्दैन। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, उदररोगहर, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, बलकारक, रक्तदोषहर मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्तरोग, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, पत्थरी, कामला, अम्लपित्त, कब्ज, अर्श, उदरशूल, मूत्ररोग, रगतको कमी, अपस्मार, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पित्तवृद्धि, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

६०१५. लेउ हरियो-निलो, हरिकाई, शैवाल, Spirulina-Green-Blue Algae Plant, Algea Dietary Supplement Plant, *Arthrospira platensis* (Family : Oscillatoriaceae)

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो नदी, खोला, पानीको मूल, पोखरी, ताल, चिस्यानभूमि, समुन्द्र, सागर, महासागरमा हुन्छ। यसको स्वाद खल्लो, केही टर्रो-हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, मेदहर, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, तनावमुक्तकर, नेत्ररक्षक, यकृतपोषक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ।

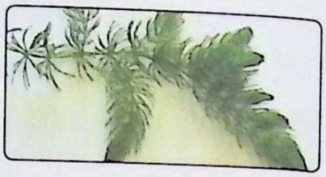
औषधीय उपयोग : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, मोटो, भद्धापन, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तरोग, एचआइभि/एड्स, रक्तार्बुद, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, दाद, दुबी, कुष्ठ, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, अर्श, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, रक्तस्राव, रक्तघटबढ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोले १ कचौरा ३-५ पटक।

६०१६. लेफ्रेच्याउ, Loose Ear Mushroom

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो वैशाखतिर हरियो रूखका जरामा पलाउँछ, कान लत्रेको लफ्रेसमान रबरजस्तै लाग्ने, नुन छर्केर खान मिल्छ। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक, रुचिकर, स्वादिष्ठ मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, मासिकअधर्म, प्रदर, रजःवीर्यदोष, रक्तदोष, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : काँढापानी १ गिलास, तरकारी १०-५० ग्राम, नुन छर्केको काँचै १०-२० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६०१७. लेउ, सिवार, Rigid Hornwort, *Ceratophyllum demersum* (Family : Ceratophyllaceae)



चिनारी : यो १५-३० सेन्टिग्रेड तापक्रममा गर्मी समयतिर पाइन्छ । यो खोलानाला/ताल-पोखरीमा हुन्छ । यो ३-५ फिटसम्म लामो-अग्लो ५ से.मि. फराकिलो, पुरुष र स्त्रीफूल हल्का रातो, अण्डाकार फलभित्र बीज, जरा र उपजरा पानीभित्र तैरिएका हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अतिसार, प्रवाहिका, ज्वर, व्रण, अर्श, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ गिलास, तरकारी १०-५० ग्राम, नुन छर्केको काँचै १०-२० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६०१८. लेख, अतिगाढा-हरियो-कालो झ्याउली, Spirulina Black Plant, Black Green Algae, *Arthrospira platensis* (Family : Oscillatoriaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो अति हरियो भ्याउ मसिनु-पातलो, ढुङ्गा-मुढामा वर्षादको समयमा र चिस्यानमा सदा मिल्छ । यो चम्किलो हरियो हुन्छ, कहिलेकाहीँ चिस्यान माटोमाथि पनि उम्रन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-वास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मुखका बिबिरा, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, मस्तक अर्बुद, यौनरोग, शीतज्वर, अर्धकपाल दुख्ने, छाला/नेत्ररोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा,चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०१९. लेउनी, लेउकुम, Purme Laver, Laver Algea Plant, *Porphyra umbilicalis* (Family : Bangiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको चट्टानमा वा खोला नदी तालमा वा समुन्द्रीकिनारमा पाइन्छ । यो पलाउँछ र धेरै फैलिन्छ वढ्छ । जब पारी पर्न छोड्छ वा बुढो भई सुक्दै जान्छ । यो विभिन्न वर्णका अनेकन पारदर्शी हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो टर्रो-वास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्वुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, बलकारक, रक्तवर्द्धक, गलग्रन्थिरोगहर

मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, जिब्रो-मुखका बिबिरा, टन्सिल, उदरशूल, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, शिरशूल, मस्तक अर्बुद, यौनरोग, शीतज्वर, अर्धकपाली, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा,चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६०२०. लेउ-पोतेझैं, हरियो पोतेलेउ, जलअण्डा, जरानभएको लेउ, अतिसूक्ष्म कणिका, Rootless Smallest Duckweed, *Wolffia arrhiza* (Family : Araceae)

चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ। यो जलमा मिल्छ। यो संसारकै अति सानी वनस्पति हो। यसको जरा, पात, फूल र फल हुन्न, कणजत्रो हुन्छ, प्रजननक्षमता अत्यधिक रहन्छ जब घण्टाभरमा चारगुणा वृद्धि हुन्छ। यो हजारौंमा नर र मादापुष्प खिलेको दुर्लभ भनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो हुन्छ। यो प्रोटिनको श्रोतमा गनिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, रक्तवर्द्धक, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, कपाल झर्ने वा खुइलिने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो माछाले भन्दा कैयौंगुणा शक्ति प्रदान गर्छ। यो लेउलाई माछाको सट्टामा शाकाहारी वैज्ञानिकहरूले प्रयोग गर्दैछन् । यो माछाको प्रमुख खाना हो । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग/खोले-सुप ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०२१. लेउ-माछागन्धे, मछलीगन्धी, हरितजललेउ, Machha Gandhe Hariyo Leu, Fish Smell Green Plant

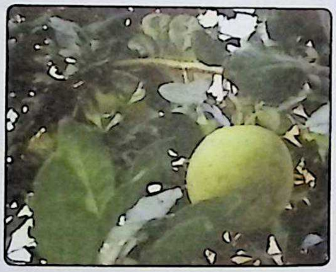
चिनारी : यो लेउ चलायमान पानी बग्ने खोल्साातिर खोलाका दायाँ-बायाँ र नदीमा पाइन्छ। यो १०-५० से.मि. लामो जेलिने, जरा एक अङ्गुल लामो, अति हराभरा पानीमा फैलिन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद माछासमान मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, रक्तवर्द्धक, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, कपाल झर्ने वा खुइलिने इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो कैयौं गुणाशक्ति प्रदान गर्छ । यो

माछाको प्रमुख खाना नै हो । खनिजतत्त्वले कपाल रक्षा गर्छ, हरितत्त्व प्रदान गर्छ, शिरमा वा घाउहरूमा पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ मिल्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग/खोले-सुप ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०२२. लेकाली लज्जावन्ती घाँस, लज्जवन्ती बिरुवा, Lekali Lajjawanti Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, डाँठ काँडादार, फूल रातो, जरा खैरो कडा हुन्छन् । यो छुँदा तत्काल खुम्चन्छ, फल कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद फल मिठो अन्यभाग टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, शक्तिदायक, अर्शोघ्न, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, मुख-जिब्रोका बिबिरा, अर्श, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, ज्वर, कुष्ठ, मधुमेह, पत्थरी, पित्तरोग, अम्लपित्त, रजःवीर्यरोग, अर्बुद, दम-खोकी, गर्भाशय शोथ र खसेको, चर्मरोग, गलगाँड, श्वासनली सुन्निएको, स्वरभङ्ग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरा वा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-५ वटा, दाल/साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०२३. लेकभोगटे, भोगटे, Himalayan Vogate Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-२० फिट अग्लो, पात गोलो-चेप्टो, फूल पहेँलो-हरियो, गोलाकार फलभित्र पातलो गुदी र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । स्वभाव शीतल र स्वाद अमीलो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, हृदय तेजगतिमा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, मन्दाग्नि, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव, वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जानेमा, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० मि.लि., केस्रा १-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६०२४. लोकाट, लुकाट, लोट्टाक, लखोटा, Loquat Plant, *Eriobotrya japonica* (Family : Rosaceae)

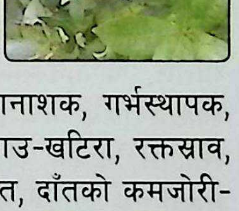
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, १०-३० फिट अग्लो, पात ५-८ अङ्गुल लामो र २-३ अङ्गुल चौडा-मुलायम रौँदार, फूल सेतो फुल्ने वास्नादार, अण्डाकार पहेँलो वर्णको फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । यसको फल भुत्तोमा धेरै फल्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद

टर्रो, फलमात्र अमिलो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तस्तम्भक, सङ्कोचक, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, कण्ठशुद्धिकर, ज्वरनिवारक, फल रक्तवर्द्धक र बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, राजयक्ष्मा, सन्यासरोग, रक्तस्राव, हैजा, ज्वर, आउँ-पखाला, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्ताल्पता, कुपोषण, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

६०२५. लोधसेतो, श्वेतलोध्र, सफेदलोध, White Lodh Tree, *Symplocos racemosa* (Family : Symplocaceae)

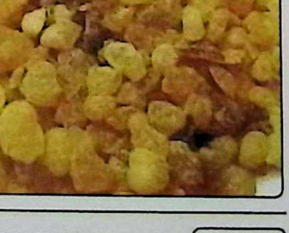
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, २०-४० फिट अग्लो, बाक्लो बोक्रा मुलायम सेतो भएको, पात लाम्चो चुच्चो परेको, फूल सुन्दर-बास्नादार पहेँलो फुल्छ, भन्टा रङको फलभित्र कडा भाग गुठलीभित्र दुईबीज तेलीय हुन्छन्। यो पुस-माघमा फुल्छ र जेठ-असारमा फल पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-केही टर्रो र मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्तम्भक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, सङ्कोचक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, गर्भस्थापक, गर्भाशय बलकारक, नेत्ररोगहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, हैजा, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गर्भपात, दाँतको कमजोरी-गिजा-दाँतरोग, नेत्ररोग, कर्णस्राव, गर्भाशयशोथ, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

६०२६. लोध्र पातलो बोक्रा र सानोपाते, लोते लोध, Thin Lodh Tree, *Symplocos racemosa* (Family : Symplocaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, २०-३० फिट अग्लो, पातलो बोक्रा मुलायम, पात सानो चुच्चो परेको, फूल सुन्दर-बास्नादार पहेँलो फुल्छ, भन्टारङको फलभित्र कडाभाग गुठलीभित्र दुईबीज तेलीय हुन्छन्। यो पुस-माघमा फुल्छ र जेठ-असारमा फल पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हल्का मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्तम्भक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, सङ्कोचक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, गर्भस्थापक, गर्भाशय बलकारक, नेत्ररोगहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, हैजा, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गर्भपात, दाँतको कमजोरी-गिजा-दाँतरोग, नेत्ररोग, कर्णस्राव, गर्भाशयशोथ, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, छालारोग, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

६०२७. लोवान, सलाई, लोहवान चोप, शल्लकी, कन्दुर, पहाडीधूप, Frankincense Plant, *Boswellia serrata* (Family : Burseraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको सुक्खा स्थानमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, कण्टकदार, फूल पहेँलो-सेतो बालामा फुल्छ, पात लाम्चो, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्, चोप निस्कन्छ। यसको चोप २० वर्ष ताजा नै गनिन्छ। यसको हाँगाबिँगाहरूबाट सलाई बनाइन्छ र धूलोबाट धूप बन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप र बोक्रा। यसको स्वभाव उष्ण

हुन्छ र स्वाद टर्रो-बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफघ्न, सुगन्धदायक, उत्तेजक, श्वासरोगहर, रक्तस्तम्भक, विषघ्न, सङ्ग्राहक, जलशोषक, वातव्याधिहर, सङ्कोचक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, वाजीकर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, नसारोग, स्नायुको समस्या, गर्भाशय सुन्निएको, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, यौनकमजोरी, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६०२८. **लोलोरी, उला, अम्बल, Monkey Bride, Joint Fir Plant,** ***Gnetum scandens*** (Family : Gnetaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, हाँगामा पहेँलो लामो बालामा फुल्छ, टेडोमेडो हाँगाहरू, पात चेप्टो, अण्डाकार लामो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् तितो तेल आउँछ । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-केही टर्रो लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, बीज र बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, छाला सुधारक, रक्तशोधक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, वातहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, मेदहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, कामला, पित्तवृद्धि, आन्द्राको खटिरा, कडा छाला दाग भएको, रक्तविकार, ज्वर, दाद, दुबी, दादुरा, अर्श, उदरशूल, रक्तरोग, अम्लपित्त, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६०२९. **लोकार बट, Lokar Tree,** ***Ficus lacor*** (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, मध्यमवृक्ष, पात लाम्चो, बोक्रा कालो, आँपसमान फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो-अम्ल, पात-बोक्रा टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, मूत्रल, शीतल, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, क्षयरोगहर, दर्दनाशक, रक्तरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमल, अम्लपित्त, गर्मीज्वर, अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रगतको कमी, मासिकअधर्म, अर्बुद, सुक्खा दम, खोकी, क्षयरोग, रक्तरोग, रक्तस्राव, हैजा, मूत्रकृच्छ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/रस/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६०३०. **लोबिया, मुंगन, मुगनी, Cow Pea, Black Eyed Pea,** ***Vigna sinensis*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट लामो, अग्लो लहरो, गोलो भुसे पात, फूल कलेजी रङको कोसामा तेलीयवीजहरू सेतो दानाको मुखमा कालो आँखे हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाग शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कलिलो कोसा, फूल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, बलकारक, वातहर, रक्तवर्द्धक, पीडान्तक, व्रणरोपक, मृदुरेचक, रजःवीर्यसुधारक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, उदररोग, कब्ज, रजःवीर्यदोष, घाउ-खटिरा, कुपोषण, अतिश्रमको पीडा, दुब्लो, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, गृध्रसी, कटिवात, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो

गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र स्वरससूई ५-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, खोले १ थाली, उसिनेको र बफाएको ३०-५० ग्राम, तरकारी-दाल १ कचौरा ३-५ पटक ।

६०३१. **लोधसानो गर्मीको, Lodh Tree,** ***Symplocos cochinchinensis*** (Family : Symplocaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको ५०० मिटर उचाइसम्म पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, ठूलापात, श्वेतवर्णको रूख फलमा तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद चिप्लो मीठो हल्का टर्रो । स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, कब्जहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, रक्तविकारहर, आन्द्राको घाउ-खटिरामा उपयोगी, हृदय पुष्टिकर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्मको पीडा, कब्ज, अर्श, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तस्राव, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तविकार, पित्तरोग, गर्भाशयको शिथिलता, प्रदर, प्रमेह, ओजक्षय, क्षयरोग, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, आमवात, रक्तपित्त, रक्तदोष, उदरशूल, रक्तस्राव, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, स्वरस २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, बोक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

६०३२. **लोध्र, लोधसेतो मध्यपहाडी क्षेत्रको, Lodhra Tree,** ***Symplocos racemosa*** (Family : Symplocaceae)

चिनारी : यो ५००-१५०० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-४० फिट अग्लो, रूखको बोक्रा बाक्लो, सेतो फुल्ने, पात ठूलो, फलमा तेलीय बीजसेतो रङको वृक्षमा चोप निक्लन्छ। स्वाद चिप्लो-मीठो, हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, मृदुविरेचक, पेटको रोगमा लाभदायक, पित्तनाशक, समस्त रक्तविकारहर, हृदयपोषक, पत्थरीनाशक, वातहर, पीडान्तक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको चोपले रक्तस्राव रोक्छ । यसले पेटका घाउ-अल्सरमा र मासिकअधर्म, प्रदर, धातुरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, प्रमेह, हैजा, गाँठा-गिर्खा, कुहिएको खटिरो, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कब्ज, अर्श, पत्थरी, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-५ ग्राम पञ्चाङ्ग लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, तेल १० र अर्क ४० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६०३३. **लोद्री, कोदई, अत्रुन, Governer's Plum, Needle Plum Plant,** ***Flacourtia indica*** (Family : Salicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, कण्टकवृक्ष, दन्तुर पात लामो-फराकिलो, फूल पहेँलो-हरियो, फल मुलायम गोलाकार हरियो-रातो-कालो भएर पाक्छभित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। न्यानो ठाउँमा राम्रा उत्पादन लिन सकिन्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : फल। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, पाचनशक्ति वृद्धिकारक, रजःवीर्यजनक, द्वीपन-पाचक, त्रिदोषशामक, वातव्याधिहर, स्वास्थ्यरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, रजःवीर्यदोष, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, अरुचि, भोकको कमी, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। जरा, पात र काँडा सर्पदंश/पागल जनावर/विषजन्य जीवले टोकेमा प्रयोग गरिन्छ। सर्वाङ्ग काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६०३४. लोणा मुलायम, लोणी नुनिलो-अमिलो, कुल्फो, घोटिका, Chicken Weed, *Portulaca quadrifida*
(Family : Portulacaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मका सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, भुइँमा फैलिन्छ, रातो डाँठ, कमलो मुलायम डाँठ र पात, पात नरम-मांसल, पुष्प सुनौलो लाम्चो-चेप्टो फलभित्र काला तेलीय गेडाहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । यो काँचै वा पकाएर खाने प्रचलन छ । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो हल्का नुनिलो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, स्त्रीरोगमा हितकारी, मृदुरेचक, वातहर, हृदय-मिर्गौलामा लाभदायक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तप्रकोप, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कामला, रक्तपित्त, रगतको कमी, कुपोषण, पेट पोल्ने, अर्श, स्मृतिह्रास, उदरशूल, कब्ज, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, पूयमेह, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र बीजतेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी २०-१०० ग्राम, बीज वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६०३५. लोणा सुणो ठूलो, कुल्फा बडी, Lonaa Sunno Weed, Purslane Plant, *Portulaca oleracea*
(Family : Portulacaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ अग्लो, मुलायम रातो डाँठ, हाँगाहरूबाट जरा निस्कन्छ र अरू गाँजिन्छ, जमिनमा लत्रिन्छ र फैलिन्छ, पात १-२ अङ्गुल लामो मांसल, फूल स्वर्णवर्ण, फल शीतकालमा लाग्छ, बीज पुरै पाकेपछि कालो वा गहिरो खैरो तेलीय हुन्छ। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद नुनिलो-अमिलो लाग्छ । यसको राम्रो साग खाने प्रचलन छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, मूत्रल, अर्शोघ्न, उदररोगहर, रुचिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तदोष, आँखारोग, उदरशूल, पेट पोल्ने, मुख जिब्रोका बिबिरा, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, हैजा, अर्श, कब्ज, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग उसिनेको/बफाएको/पकाएको २०-५० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६०३६. लोकाट हाँगा धेरै, आशाफल, लौकाटवृक्ष, Eyeball Tree, Long Yan Rou, *Dimocarpus longan*
(Family : Sapindaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो काष्ठजन्य रूख साह्रो अति कठिन मजबूत भएकाले धेरै सामान बनाउनका लागि प्रयोग हुन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो ३०-५० फिट अग्लो, हाँगा धेरै हुने, पात लामो, फराकिलो, फूल सेतो-पहेँलो लटरम्मै फुल्ने, पहेँलो गोलाकार फलभित्र सेतो गुदी र कालो तेलीयबीज हुन्छ । यो काँचै फल खान मिल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पुष्टिकर, अग्निकारक, स्मरणशक्तिदायक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तवर्द्धक, आयुर्वर्द्धक, स्त्रीरोगहर, बृक्क/हृदयहितकारी, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कामला, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, अरुचि, अपच, मूत्ररोग, स्मृतिह्रास, मिर्गौला-मुटुको सुक्खापन, प्रमेह, कुपोषण, रक्ताल्पता, शारीरिक कमजोरी, स्त्रीरोग, प्रदर,

मासिकअधर्म, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फल १-३ वटा, रस/काँढापानी/झोल १ माना, बीज वटी १-३ वटा, अर्क ५० र तेल १० तथा फलस्वरुससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६०३७. लोक्ता अति चिप्ले, बडुवा रोदार, बडुवा सफेद रोमश, Baduwa Seto, Note Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, चम्किलो बोट, बोक्रा बाक्लो सेतो, पात लाम्चो, सेतो फुल्ने, पतझर, गेडा पाकेपछि रातो पैयुँसमान सेतो सुन्दर बिरुवा हुन्छ । यो लेकाली चिस्यान क्षेत्रमा फैलिन्छ र गाँजिन्छ, काण्डमा सेतो पाट निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वाद टर्रो तितो र चिप्लो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, कलेजोसुधारक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोहारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कुष्ठ, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पित्त-कफदोष, भिरिङ्गी फिरिङ्गी-यौनरोग, प्रदर, प्रमेह, सुजाक, कमलपित्त, अधिकपित्त, बिग्रेको कलेजो, बिग्रेको पेट, रक्तस्राव, अर्श, त्रिदोष-सन्निपातज दोष, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको उत्तम कागज वा रुपियाँ बन्छ । **मात्रा :** पुष्पअत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पातस्वरससूई २-१० र स्वरस २० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

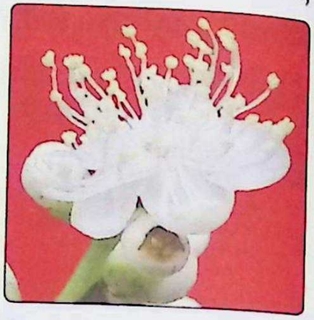
६०३८. लोध सेतो पहाडी, श्वेतलोध्र, White Symplocos Plant, *Symplocos lucida* (Family : Symplocaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ८००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३०-४० फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो दन्तरु, फूल सेतो जेठ-साउनमा फुल्छ, फल १-३ अङ्गुल लामो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, हाडदर्द, पित्तरोग, पत्थरी, निम्नरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, गिर्खा, पेटकारोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, यौनजन्यरोग, रातोर सेतो प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । पातको साग खाने चलन छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०३९. लोथ्रे, शोध, भोलिया, खोल्मेखराने, Sapphire berry Tree, Symplocos Plant, *Symplocos cochinchinensis* (Family : Symplocaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो, सेतो रूख, पात चेप्टो, फूल सेतो फुल्छ, गोलाकार पाकेपछि काला फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :**

यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, हाडदर्द, पित्तरोग, पत्थरी, निम्नरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, गाँठा, गिर्खा, पेटकारोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, सेतो र रातो प्रदर, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।



६०४०. लोक्ताकागते सेतो, बडुवासफेद, Nepal Paper Plant, *Daphne papyracea* (Family : Thymelaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १६००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यसको पाटलाई उच्चकोटिको कागत भनिन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल ताराकार गाढा सेतो, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, मृदुरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकविकार, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो बोक्राको पाटबाट धेरै सामानहरू बन्छन् र कपडाउद्योग चलाउनुपर्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

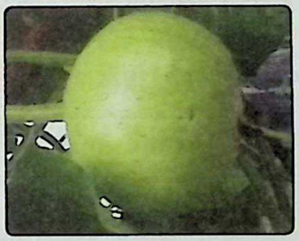
६०४१. लोभान, श्यामधूप, Gum Benzamin Tree, *Styrax benzoin* (Family : Styracaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो चोप अति बास्नादार हुन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३०-१०० फिट अग्लो, पात बाटुलो केही लाम्चो, फूल सेतो र केशर पहेंलो, गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सङ्कोचक, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तसङ्ग्राहक, व्रणरोपक, रक्तस्रावरोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, मुख जिब्रोका बिबिरा, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, मृगी, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, सुजाक, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, छालारोग, ठोक्किएको-मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो १-३ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६०४२. लोध होचो, लोध्र, लुँडेनार्चा, Sapphire berry Plant, Asiatic Sweet leaf Plant, *Symplocos paniculata* (Family : Symplocaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-२५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात अण्डाकार लाम्चो, फूल सेतो जेठ-साउनमा फुल्छ, फल नीलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, हाडदर्द, पित्तरोग, पत्थरी, निम्नरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, पेटकारोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने र रातोपानी झर्ने प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ, हैजा, रक्तस्राव, खसेको गर्भाशय, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। पातको साग खाने चलन छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, पातस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६०४३. लौकी गोलो, अजाबु:, Goal Gourd Vine, Louki Plant



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २०-५० फिट लामो लहरो, पञ्जाकार पात, फूल सेतो फुल्छ, फल पाकेपछि पहेँला गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६०४४. लौका, तुम्बी, अलाबु, अजाबु:, White Gourd Creeper, Louki White Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो लतालौकी फल फलिरहन्छ। यो २०-१०० फिट लामो लहरो, पात, फूल सेतो फुल्छ, फल घडासमान भित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर,

उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम, खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६०४५. लौकावृक्ष, रूखमा फल्ने लौकी, अजाबुः, Rukh Louka, Gourd Tree

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो मध्यमप्रकारको रूख, पात चिल्ला चेप्टो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, रूखमा लतालौकी समान फल फलिरहन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो, फल घोगामा मसिना खैरा तेलीय बीज हुन्छन्। यसको काष्ठसार रातो र चोप झर्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गला-घाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६०४६. लौकाट कालो, लकाठ, लौकाठ, Hot Loquat Tree, *Eriobotrya japonica* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १५-४० फिट अग्लो, कालो काण्ड, पात लाम्चो, फूल सेतो झपक्क फुल्छ, सुन्तले रङको अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र फल स्वाद मिठो र अन्यभागको स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररोगहर, वातहर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अग्निकारक, यौनरोगहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, मुखपाक, श्वरनलीको समस्या, टन्सिल, गानोगोला, गाँड, गलग्रन्थिरोग, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षय, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, मधुमेह, आन्द्राको खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गृध्रसी, पाठेघरको समस्या, जलोदर, मासिकअधर्म, उदररोग, रक्तदोष, दम-खोकी, चर्मरोग, यौनरोग, नेत्ररोग, रक्तपित्त-वातपित्त, रगतको कमी, मोटोपन इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फल १ वटा, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६०४७. लौकी तीतो, कटुतुम्बी, तुम्बा, तितुवालौका, इच्छ्वाकु, तिक्तअजाबुः, Bitter Bottle Gourd Plant, *Lagenaria siceraria* (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरो तन्तु लामो

दुई शाखामा विभक्त, पातको व्यास ६ अङ्गुल पाँचकुने मुलायम, सेतो फुल्ने, फल १-३ फिट लामो तल्लोभाग मोटो र माथि सुकेको सुराहीसमान, बाक्लो बोक्रा, फलभित्र प्रशस्त सेतो गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । यसको फलको बाहिरी भाग एउटा भाँडो नै हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, बीज, फूल र पात, नयाँ मुना । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तीतो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो तीव्रवामक, भेदक, मूत्रल, पित्तनाशक, मेदहर, रक्तशोधक, यकृतपोषक, जन्तुघ्न, ज्वरघ्न, चर्मरोगहर, उदररोगहर, व्रणसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तार्श, पत्थरी, कलेजोरोग, मधुमेह, प्रमेह, ज्वर, अर्श, मोटोपन, कामला-हेपाटाइटिसहरू, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** काँढापानी/रस/झोल १ माना, लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, साग-तरकारी २०-५० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६०४८. लौकी घैंटोझैं, अजाबुः, Clay Pot Gourd, Gainto Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-१०० फिट लामो लहरा, पात पाँचकुने मुलायम, सेतो फुल्ने, फल घैंटोसमान भित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, पात, फूल, बीज, नयाँ मुना । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो-केही खल्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, ज्वरघ्न, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक, मृदुरेचक, रक्तस्तम्भक, हृदय-मस्तिष्क हितकारी, स्त्रीधर्मपालक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, कामला, कलेजोरोग, मूत्रकृच्छ्र, मूत्रदाह, पूयमेह, मानसिक दुर्बलता, शिरःशूल, अनिद्रा, राजयक्ष्मा, हृदय-मिर्गौला शुष्कता, मूत्ररोग, उदरजलन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र स्वरससूई ५-१० मि.लि., काँढापानी/रस/झोल १ माना, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०४९. लौका लामो-मिठो, लौकी, अलाबु, दुग्धतुम्बी, अजाबुः, Sweet long Bottle Gourd Plant, *Lagenaria* sp. (Family : Cucurbitaceae)

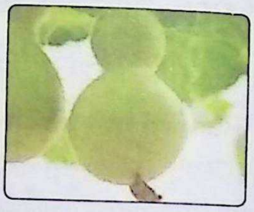
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो लता वर्षायु, यसको तुनाहरू २ भागमा बाँडिएका, भेट्नु भएका पात ३-५ भागमा विभक्त नरम भुसले भरिएका, पुष्प सेता, फल लामो डमरु वा तुम्बा आकारका भित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-खल्लो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातुपुष्टिकारक, गर्भपोषक, हृदय हितकारी, बल्य, विजातीयद्रव्य निष्कासक, अग्निवृद्धिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मन्दाग्नि, दुर्बलता, पित्तरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, धातुरोग, रक्तपित्त, रक्तदोष, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राका घाउ-खटिरा सन्चो गर्छ । **मात्रा :** क्वाथ १०० र तेल/अर्क ३० मि.लि., चूर्ण/टुक्रा १०-२० ग्राम, तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०५०. लौठसल्ला पातले हाँगा, सुईंकीधूप, लोधसल्लापतले, लुइँटा, Himalayan Cancer Cut Tree, *Taxus wallichiana* (Family : Taxaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३४०० मिटर उचाइमा पाइन्छ । लोधसल्लाका मझौला रूख, पातला हाँगाहरू, पात सुइरेफूल पहेँलो, साउनतिर गोलो फलभित्र तेलीयगेडाहरू फल रसिलो रातो हुन्छ । यो एकहजार किलोलाई प्रशोधन गरी एककिलो घनसत्त्व प्राप्त हुन्छ जसको मूल्य बजारमा महङ्गो पर्छ । यसलाई सुनको फूल पार्ने रूख भनिन्छ । **उपयोग आउने भाग :** सर्वाङ्ग । स्वाद तितो-टर्रो बास्नादार

र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सङ्कोचक, कफनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, शोथनाशक, समस्त अर्बुदहर, रक्तरोगमा लाभदायक, रक्तशोधक, रसशोषक, मेदहर, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, ज्वरहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । यसको प्रभाव सर्वप्रथम सानो रक्तवाहिनीहरूमा पर्छ र सङ्कुचन हुन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, घाउ-खटिरा, गर्भाशय र फोक्सो सुन्निने, रक्तस्राव, रक्तदोष, छालाका रोग, रक्तरोग, उदरशूल, मोटोपन, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, श्वासनली र कण्ठ शिथिल, ज्वर, पेटका कृमि, हैजा, श्वासरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, अण्डकोशवृद्धि, विषप्रभाव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., ३-१० थोपा अत्तर २-३ पटक ।

६०५१. लौकी सानो घैंटी तितो, भूतुम्बी, तितलौकी, दिव्यतुम्बी, अजाबु:, Small Bitter Gourd Plant, *Lagenaria* sp. (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथ समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो वर्षायु लता, यसको तना २ भागमा विभक्त, भेट्नु भएका पात ३-५ भागमा बाँडिएका, नरम भुसले भरिएका, सेतो एकलिङ्गी फूल, घैंटी तुम्बासमान फलभित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वामक, रक्तशोधक, मेदहर, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा उपयोगी, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उच्चरक्तचाप, मधुमेह, अर्बुद, पत्थरी, पित्तवृद्धि, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तदोष, मोटोपन, ज्वर, कुष्ठ, दाद, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०५२. लौठसल्ला पत्रदण्ड रातो, सुईंकी धूप, लोध्रका, लुइँटा, Himalayan Red Stem Cancer Cut Tree, *Taxus baccata* (Family : Taxaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३४०० मिटर उचाइमा पाइन्छ । लोधसल्लाका मझौला रूख, रातो डाँठ, पत्रदण्ड रातो, पात सुइरेफूल पहेँलो, साउनतिर गोलो फलभित्र तेलीयगेडाहरू फल रसिलो रातो हुन्छ । यो एकहजार किलोलाई प्रशोधन गरी एककिलो घनसत्त्व प्राप्त हुन्छ जसको मूल्य बजारमा महङ्गो पर्छ । यसलाई सुनको फूल पार्ने रूख मानिन्छ । **प्रयोग हुने भाग :** सर्वाङ्ग । स्वाद बास्नादार तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सङ्कोचक, कफनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, शोथनाशक, समस्त अर्बुदहर, रक्तरोगमा लाभदायक, रक्तशोधक, पित्त-वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, ज्वरहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, मेदहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । यसको प्रभाव सर्वप्रथम सानो रक्तवाहिनीहरूमा पर्छ र सङ्कुचन हुन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, घाउ-खटिरा, गर्भाशय र फोक्सो सुन्निने, रक्तस्राव, रक्तदोष, छालाका रोग, रक्तरोग, उदरशूल, मोटोपन, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, श्वासनली र कण्ठ शिथिल, ज्वर, पेटका कृमि, हैजा, श्वासरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, अण्डकोशवृद्धि, विषप्रभाव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., ३-१० थोपा अत्तर २-३ पटक ।

६०५३. लौठसल्ला, सुईंकी धूप, लोध्रका, लुइँटा, Himalayan Yew, Cancer Cut Tree, *Taxus baccata* (Family : Taxaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३८०० मिटर उचाइमा पाइन्छ । लोधसल्लाका मझौला रूख, सेतो डाँठ, पात सुइरेफूल पहेँलो, साउनतिर गोलो फलभित्र तेलीयगेडाहरू फल रसिलो रातो हुन्छ । यो एकहजार किलोलाई प्रशोधन गरी एककिलो घनसत्त्व प्राप्त हुन्छ जसको मूल्य बजारमा महङ्गो पर्छ । यसलाई सुनको फूल पार्ने रूख भनिन्छ । **प्रयोग हुने भाग** : सर्वाङ्ग । स्वाद तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक, कफनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, शोथनाशक, समस्त अर्बुदहर, रक्तशोधक, जलशोषक, मेदहर, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, ज्वरहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । यसको प्रभाव सर्वप्रथम रक्तवाहिनीहरूमा पर्छ र सङ्कुचन हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गर्भाशयरोग, कफवृद्धि, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, घाउ-खटिरा, गर्भाशय र फोक्सो सुन्निने, रक्तस्राव, रक्तदोष, छालाका रोग, रक्तरोग, उदरशूल, मोटोपन, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, श्वासनली र कण्ठ शिथिल, ज्वर, पेटका कृमि, हैजा, श्वासरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, अण्डकोशवृद्धि, विषप्रभाव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., ३-१० थोपा अत्तर २-३ पटक ।

६०५४. लौठसल्ला बाक्ले हाँगा, सुईंकीधूप, लोधसल्लाधेरैहाँगे, लुइँटा, Himalayan Cancer Cut Tree, *Taxus wallichiana* (Family : Taxaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३५०० मिटर उचाइमा पाइन्छ । लोधसल्लाका मझौला रूख, बाक्ला र धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात सुइरे, फूल पहेँलो, साउनतिर गोलो फलभित्र तेलीयगेडाहरू फल रसिलो रातो हुन्छ। यो एकहजार किलोलाई प्रशोधन गरी एककिलो घनसत्त्व प्राप्त हुन्छ। **प्रयोग हुने भाग** : सर्वाङ्ग। स्वाद बास्नादार तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, सङ्कोचक, कफनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, शोथनाशक, समस्त अर्बुदहर, रक्तरोगमा लाभदायक, रक्तशोधक, जलशोषक, मेदहर, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, कृमिमारक, चर्मरोगहर मानिन्छ । यसको प्रभाव सर्वप्रथम सानो रक्तवाहिनीहरूमा पर्छ र सङ्कुचन हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, घाउ-खटिरा, गर्भाशय र फोक्सो सुन्निने, रक्तस्राव, रक्तदोष, छालाका रोग, रक्तरोग, उदरशूल, मोटोपन, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, श्वासनली र कण्ठ शिथिल, ज्वर, पेटका कृमि, हैजा, श्वासरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, अण्डकोशवृद्धि, विषप्रभाव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., ३-१० थोपा अत्तर २-३ पटक ।

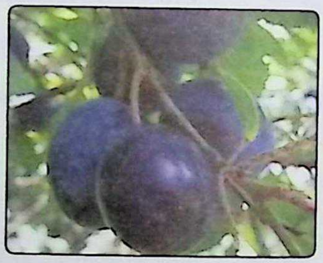
६०५५. वनमाला, नागबेली रोमशलता, नक्पोलेटा, Wel–come Creeper, Ground Pine Hairy Plant, *Lycopodium clavatum* (Family : Lycopodiaceae)

चिनारी : समशीतोष्ण जलवायुको १८००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३-१० फिट लामो लहरा, पात संयुक्त मसिना रौँदार, फूल मसिनो हरियो पहेँलो बेलनाकार, पुष्प परिपक्वपछि कोसा

छिप्पिएपछि साउन-कार्तिकमा सेतो धूलो बीजाणुहरू भएको सेता पिठो निस्कन्छ, **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीजधूलो । यो वनमाला लगाउने चलन छ । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो र टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, वेदनानाशक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, हैजा र रक्तस्राव नियन्त्रक, श्वासहर, उदररोगनाशक, मेदहर, वातहर, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उदरशूल, आमवाथ, रक्तस्राव, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तपित्त, सुन्निने, यौनरोग, समस्त रक्तविकार, दुबी, दाद, कुष्ठ, मधुमेह, हैजा, आउँ-पखाला, पेटको घाउ-खटिरा, अर्श, सङ्ग्रहणी, रक्तपित्त, मधुमेह, सुजाक, चर्मरोग, रक्तविकार, समस्त ज्वर, मोटोपन, पत्थरी, अधिकपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, उदरकृमि, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, रक्तरोग, दम-खोकी, घाउ, रक्तविकार, रक्तस्राव, चर्मरोग, पक्षाघात, सन्निपात, जलोदर, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । घाम लागेर सुकेको समयमा १५ दिन चलाख भएर खोज्नुपर्छ । अन्यथा वायुमण्डलमा उडेर कार्बन बढाउँछ, । यसको पिठो हातले छुँदा टाँसिन्छ, पानीमा तैरिन्छ, र आगोमा झिलिक्क बल्दछ । यसमा असङ्ख्य बीजाणुहरू तेलसहितका हुन्छन् । स्नान-धुने साबुन बन्छ, छालामा सङ्कलित विजातीयद्रव्य बिस्तारै नष्ट हुन्छ । यसमा गन्धकतत्त्व हुन्छ । **मात्रा** : खोटो/भस्म १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस १०-३० ग्राम, पिठो १-३ ग्राम., काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६०५६. वनआरु कालो, वनकाली, Jangali Lekali Aru, Jungali Black Plum Fruit Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, हाँगाबिँगा कमजोर, पतझर पात लाम्चो, फूल सेतो फुल्ने, गोलाकार पाकेपछि काला फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र अन्यभाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो-टर्रो फल मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, रक्तदोषहर, कृमिमारक, मेदहर, रोगहारक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अर्बुदहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, उदरशूल, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, रक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, उदरक्रिमि, दाद, दुबी, कुष्ठ, दन्तरोग, अपच इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : फल स्वरससूई ३-१० रतेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., फल १-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज ३-५ वटा, चटनी-अचार केही ग्राम ३-५ पटक ।



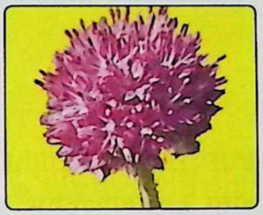
६०५७. वनगहते कालो, ध्रुवाँ गहते, गहटे, Horsegram Black Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको वनमा पाइन्छ । यो सुक्खा रातो माटो-बलौटे खस्रेटोमा धेरै हुन्छ । यो लता २-७ फिट लामो, वर्षायु, भदौमा पहेँलो फुल्ने र मंसिरमा काला तेलीयदाना कोसाभित्र, पात चेप्टो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद बीज टर्रो र मीठो हुन्छ अन्यभाग तितो केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, पीडान्तक, विषघ्न, कफनिस्सारक, यकृत/फुफ्फुसपुष्टिकर, सङ्कोचक, पीडाहर, शोथघ्न, अर्बुदहर, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, जलोदर, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ,

दम, खोकी, पिनास, घाउ-खटिरा, आउँ-पखाला, रक्तविकार, प्रदर, गर्भाशयको शोथ, अर्श, आमवात, गानो, उदरशूल, कर्णशूल, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६०५८. वनलसुन ओखतो गुलाबी, हिमरसोन, Gha (Km, Am), Him Garlic Medicine Plant, *Allium violaceum*

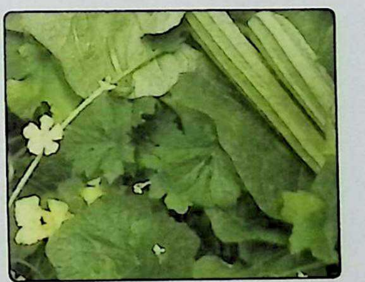
(Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २५००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो फागुन-जेठमा पुष्पदण्ड र फूल पलाउँछ, तबमात्र पात भुइँबाट निक्लन्छ, ३ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो, पुष्पदण्डमा रोमाञ्चक फूल गुलाबी वा रातो वा प्याजी चारैतिर फैलिएको थुँगा, लसुनसमान प्याजझैं गानोमा थेप्चो रातो पत्रदार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ, काँचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, पत्थरीहर, रक्तशोधक, बृक्कपुष्टिकर, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्यान दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, पेटरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, प्रमेह, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, यौनरोग, जलेको-पोलेको घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । लेप लगाउने, पट्टी बाँध्ने र घ्यूमा खाने प्रचलन छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, अत्तर ५ थोपा, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, कन्दपत्र टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

६०५९. वनतोरई, वनको सानो तीतो घिरौँला, Dish Clothed–Silk Gourd Plant, *Luffa acutangula*

(Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो उष्ण जलवायुको ७०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट लामो लहरो, पात पञ्जाकार, फूल पहेँलो, फल बेलनाकार १५-३० से.मि. लामो फलभित्र जाली र तेलीय बीजहरू हुन्छन् . **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो श्वासरोगहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, प्रसूति व्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, मोटोपन, टन्सिल, हैजा, गुदाभ्रंश अर्बुद, यौनरोग, पक्षाघात, एलर्जी, दम, खोकी, रुघा, नाक नखुल्ने समस्या, पुरानो पिनास, रक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पात र बीजरस नाकबाट २/२ बुँद राख्दा आँखाको पहेँलो हराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०६०. वनतुलसी लहरे, Shrubby Basil Plant, *Ocimum gratissimum* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ८-१५ फिट अग्लो, हाँगा टेडो गएर लहरिन्छन्, बास्नादार, पात अण्डाकार चुच्चो, तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद परपराउँछ पिरो र केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कपाल संरक्षक, चर्मरोगहर, गर्भनिरोधक, कृमिनाशक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कर्णरोग, कपाल खुइलिने/झर्ने, उदरकृमि, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तचाप, अपस्मार-मृगी, रुघा, पिनास, श्वासप्रश्वास समस्या, दम खोकी, टन्सिल, गाँड, यौनरोग, उदरकृमि, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, मधुमेह, शिथिल फोक्सो, पित्तवृद्धि, अङ्गशोथ, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, चाया/जुम्रा पर्ने, छालाका रोग, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, सुन्निने, अपच, जोर्नीवाथ, दर्द, सुन्निने, दम, सुजाक, जलोदर, कफग्रस्त कुकुर खोकी, चिसो-गानोगोला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, धूलो/लेदो १-५ ग्राम, बीजवटी १ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६०६१. वनमूला फुली, वनमूला ठूलो, वनमौरे, मूलापात फुली, तिने, Himalayan Teasel Plant, *Dipsacus inermis* (Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १६००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात मुलासमान लाम्चो, फूल फुली थुँगामा सेतो, फुलीमा तेलीयबीजहरू, जरा पहेँलो गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र बीज । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, उदररोगनाशक, शक्तिवर्द्धक, वातनाशक, बुद्धिदायक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, रगतदोष, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुवी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, मूत्ररोग, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी-यौनरोग, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बीजले गर्भनिरोध गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६०६२. वनतिल्के, नानवनतोली, Jangali-Teel, Wild Ghee Til Oil Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो वनेलु तेलहन ३-५ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, फल लामो कोसाभित्र धेरै तेलीय बीज हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो जाडो महिनामा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ-बाँझो जमिन-भीर-पाखामा प्रशस्त उम्रने तेलहन हरेक समयमा ठाउँहेरी फुल्छ र फल्छ, जब पाक्छ ३-५ महिनासम्म गेडा रहिरहन्छ अर्थात् छिटो

झर्दैन । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कण्ठशोधक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक तृप्तिकारक, केशरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटे वा फुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलारोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, कब्ज, अर्श, यौनरोग, रक्तचाप, फोक्सेमासु लाग्ने, चर्मविकार, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०६३. वनको रातोमूला दूधे, Jangali Milky Red Radish Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो दूध निक्लने रातो मूला लोपोन्मुख औषधिमा गनिएको छ । यो १-३ फिट अग्लो, यो एक फिट लामो र तीनऔँला चौडा रातो पात २-३ वटा, यसको पात र जरा बराबर, मुठीभरको रातोगानो गहिरो जान्छ, फल कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, शोथघ्न, वेदनानाशक, यकृतशक्तिवर्द्धक, बुद्धिदायक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, मिर्गौलाज्वर, त्रिदोषात्मक-रगत विकार, पिनास, टन्सिल, थाइराइड, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, रक्तकोशिका-स्नायुतन्तु कमजोरी, वातजन्यरोग, अर्श, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६०६४. वनमूला सेतो ठूलो, वनमुस्सर, श्वेतवनमूली, तिने, White Wild Reddish Plant, *Dipsacus* sp.

(Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात मूलासमान लाम्चो दन्तुर, पात र जरा बराबर, मुठीभरको सेतोगानो गहिरो जान्छ, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, उदररोगनाशक, शक्तिवर्द्धक, बुद्धिदायक, रजःवीर्यसुधारक,

अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, मिर्गौलाज्वर, टन्सिल, थाइराइड, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, रक्तकोशिका-स्नायुतन्तु कमजोरी, वातजन्यरोग, अर्श, रजःवीर्यदोष, अधिकपित्त, कमलपित्त, पिसाब कष्ट, पित्तज्वर, प्रदर, धातुरोग, समस्त रगतको खराबी, पेट पोल्ने, मुख सुक्ने, अपचन, भोक, गर्भाशयशोथ, दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६०६५. वनमूली गर्मीको सेतो, Tropical Jangali Radish Plant

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात मूलासमान लाम्चो दन्तुर, पात र जरा बराबर, मुठीभरको सेतो गानो गहिरो, बाला कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही मिठो टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, उदररोगनाशक, शक्तिवर्द्धक, बुद्धिदायक, रजःवीर्यसुधारक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, मिर्गौलाज्वर, टन्सिल, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, मानसिकरोग, अर्बुद, सुन्निने, रक्तकोशिका-स्नायुतन्तु कमजोरी, वातजन्यरोग, अर्श, रजःवीर्यदोष, अधिकपित्त, कमलपित्त, मिर्गौलारोग, पित्तज्वर, प्रदर, धातुरोग, समस्त रगतको खराबी, पेट पोल्ने, मुख सुक्ने, अपचन, मूत्रकृच्छ्र, गर्भाशयशोथ, दर्द, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६०६६. वनतोरी उच्चपहाडी, हुरहुरहिमाली, तोडो, Himalayan Wild Mustard Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार, २-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो दन्तुर पन्यू आकार, फूल सुनौलो, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने पिरो तर कलिलोसाग शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी, कलेजोरोग, पाचनप्रणालीका खटिरा, समस्त रक्तविकार, पेटशूल, रक्तचाप, रक्तपित्त, मिर्गौला रोग, छालाको अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा बीज पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ पुग्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प/जडस्वरससूई १० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६०६७. वनप्याज दन्ते, वनप्याजीया, दाँतीसाग, Nepal Clorophytum Plant, *Chlorophytum nepalense*

(Family : Asparagaceae)

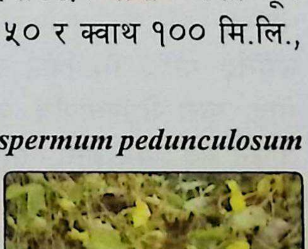
चिनारी : यो १५००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । उत्तरी पाटोमा यो आजकाल दुर्लभ हुँदै लोपोन्मुख भएको छ । गानोको पत्रपत्र प्याजसमान हुन्छ । यो तारा आकारको, यो १-३ फिट अग्लो, फेदबाट निक्लेका पात भालाकार लाम्चो, फूल हरियो-पहेंलो, जरा प्याजझैं एक गानोमा विनापोटीको, तेलीय बीजहरू मसिना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ, काँचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, बृक्कपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मिर्गौला दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, मधुमेह, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, गाँठा, गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, सेतोपानी बग्ने र रातोपानी झर्ने प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ-खटिरा, प्रमेह, हैजा, रक्तस्राव, यौनरोग, बिग्रेको घाउ, जलेको-पोलेको खतरा घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, कन्दपत्र टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

६०६८. वनकरेली धागेलहरो, मसिनु करेली रोमशलता, Jangali Kareli Lata, Bitter Hairy Creeper

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-५ फिट लामो लहरो, करेलाझैं पात तर रौंसमान मसिनु, बर्षातमा ३-५ महिना मिल्छ, फूल हरियो-पहेँलो, दुवैतिर चुच्चो परेको फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, प्रदर, प्रसूति व्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, मोटोपन, टन्सिल, हैजा, गुदाभ्रंश, अर्बुद, यौनरोग, पक्षाघात, श्वास एलर्जी, दम, खोकी, रुघा, पुरानो पिनास, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, चर्मरोग, पेटका जुका, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पात र बीजरस नाकबाट २/२ बुंद राख्दा आँखाको पहैंलो हराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०६९. वनकरेला तिते, पित्तककरी, Himalayan Bitter Gourd Plant, *Herpetospermum pedunculosum*

(Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, करेलाझैं तर १ पात र १ फल हुने गाढा हरियो, वर्षादको ३-७ महिना मिल्छ, पात हृदयाकार चुच्चो र दन्तुर, फूल सुनौलो, दुवैतिर चुच्चो परेको फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव

शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, अम्लपित्त, ज्वर, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, प्रदर, प्रसूति व्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, मोटोपन, टन्सिल, हैजा, गुदाभ्रंश अर्बुद, यौनरोग, पक्षाघात, एलर्जीमा, दम, खोकी, रुघा, पुरानो पिनास, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, चर्मरोग, उदरकृमि, मधुमेह, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पात र वीजरस नाकबाट २/२ बुंद राख्दा आँखाको पहेँलो हराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०७०. वनमाडे सानी, भनभनेसाग, टाँटाहा, नानझङकरे, Banmade Saga Plant, *Fagopyrum* sp. (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । चैत-वैशाखतिर कान्लाकुन्ली/खोल्साखोल्सी/कुनाकाप्चामा प्रशस्त उम्रन्छ । यो आधा-तीन फिट उचो, पात हृदयाकार चुच्चो, फूल सेतो छेपारोको पुच्छरझैं, जरा सेतो, थुङ्गा छिप्पिएपछि तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, विषघ्न, हैजा र रक्तस्रावनियन्त्रक, रेचक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उच्चरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिकमासिकस्राव, कुपोषण, हैजा, नेत्र कमजोरी, चर्मविकार, कमलपित्त, मुखपाक, आन्द्रा सुक्नेरोग, रक्ताल्पता, अनिकाल र कब्जियत, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा बढ्ने र पित्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, क्वाथ ५० र अर्क १०० मि.लि., पात ३-५ वटा, पातस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि., बीजचूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०७१. वनमाडे उचो, पुरङ्गेघाँस, टाँटाहा, वनझङ्करे, वनफापर, Perennial Buckwheat Plant, *Fagopyrum dibotrys* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ७००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो फागुन-वैशाखतिर कान्लाकुन्ली/खोल्साखोल्सी/कुनाकाप्चामा प्रशस्त उम्रन्छ, यो ३-१० फिट उचो, पात हृदयाकार चुच्चो, फूल सेतो बालामा, जरा सेतो, फूल छिप्पिएपछि फलमा तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदरशुद्धिकर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, धातुरक्षक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, विषघ्न, हैजा र रक्तस्राव नियन्त्रक, मृदुरेचक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उच्चरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिकमासिकस्राव, कुपोषण, हैजा, नेत्र कमजोरी, चर्मविकार, कमलपित्त, मुखपाक, आन्द्रा सुक्नेरोग, कब्जियत,

रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा बढ्ने, पित्तरोग, रक्तार्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पात ३-५ वटा, पातस्वरससूई १०-२० क्वाथ ५० र अर्क १०० तथा बीजतेल १० मि.लि., बीजचूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

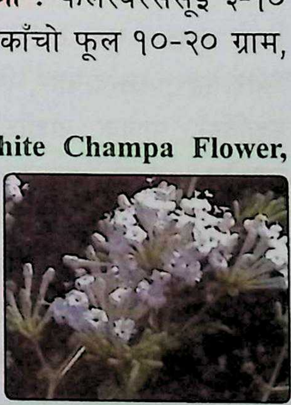
६०७२. वनअङ्गुर विनाबीजको, बीजरहितअङ्गुर, **Wild Grape Plant,** ***Toricellia fellifolia*** (Family : Cornaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो परजीवीलता, २०-५० फिट लामो धेरै फैलिन्छ, पात पञ्जाकार गोलो, हरियो पहेँलो फूल, फल अण्डाकार विनाबीजको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल, पात । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, अर्बुदहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, रक्तपित्त, कामला, रक्तस्राव, कुपोषण, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, रगतको कमी, मुटु र मिर्गौला सुकेको, पेटका जीर्णरोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, अपच इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० फलस्वरससूई ३-१० र रस ५०-१०० मि.लि., काँचो फूल १०-२० ग्राम, चूर्ण/चटनी-अचार ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६०७३. वनअन्जिर, **Jungali Fig, Wild Fig Tree,** ***Ficus palmata*** (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, पात हृदयाकार, हरियो पहेँलो फूल, गोलाकार फल भित्र गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । चैततिर यसको नयाँ पात, फूल निस्कन्छ र असोजतिर कालो फल पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल, पात । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, रुचिकर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, रक्तपित्त, कामला, रक्तस्राव, कुपोषण, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, रगतको कमी, मुटु र मिर्गौला सुकेको, पेटका जीर्णरोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, अपच इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : फलस्वरससूई ३-१० र रस ५०-१०० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँचो फूल १०-२० ग्राम, चूर्ण/चटनी-अचार ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

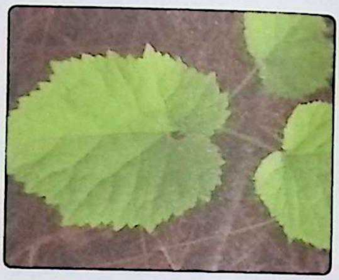
६०७४. वनचम्पा निखरा सेतो पुष्प, चम्पेपहाडी, **Hill Forest Cleam White Champa Flower,** ***Spermadictyon suaveolens*** (Family : Rubiaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ७००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ३-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, बास्नादार फूल निखरा सेतो फुल्ने, काष्ठसार सेतो, अण्डाकार पाकेपछि रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल मिठो-हल्का तितो

हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, उच्चरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। छालालाई मुलायम र सुन्दरता दिन्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६०७५. वनअङ्गुर ठूलो पाते बीजको, मुनक्का वनअङ्गुर, Wild Grape With Seeds Plant, *Toricellia* sp. (Family : Carnaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो परजीवीलता, २०-१०० फिट लामो धेरै फैलिन्छ, ठूलो गोलो पाते पात हृदयाकार दन्तुर, हरियो पहेँलो फूल, अण्डाकार फलभित्र बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल, पात। स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, अर्बुदहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, रक्तपित्त, कामला, रक्तस्राव, कुपोषण, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, रगतको कमी, मुटु र मिर्गौला सुकेको, पेटका जीर्णरोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, अपच इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० फलस्वरससूई ३-१० र रस ५०-१०० मि.लि., काँचो फूल १०-२० ग्राम, चूर्ण/चटनी-अचार ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६०७६. वनअङ्गुरी चेप्टो पाते, वनअङ्गुर, Tropical Wild Hairy Grape Plant, *Toricellia* sp. (Family : Carnaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो परजीवीलता, २०-१०० फिट लामो धेरै फैलिन्छ, भुत्ले भुसे, चेप्टो पाते, हरियो पहेँलो फूल, अण्डाकार फलभित्र बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल, पात। स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, अर्बुदहर, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, समस्त रक्तविकार, रक्तपित्त, कामला, रक्तस्राव, कुपोषण, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मन्दाग्नि, रगतको कमी, मुटु र मिर्गौला सुकेको, पेटका जीर्णरोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, अपच, ज्वर इत्यादि सन्चो वनाउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० फलस्वरससूई ३-१० र रस ५०-१०० मि.लि., काँचो फूल १०-२० ग्राम, चूर्ण/चटनी-अचार ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६०७७. वनअम्बा कालो, बेलाउँती कालो वनको, Jangali Black Amba, Wild Black Guava Plant

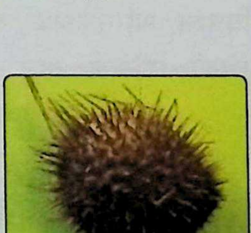
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ३-१० फिट अग्लो, केही कालो गाढा हरियो पात, घरेलु अम्बाको भन्दा बाक्लो र केही ठूलो हुन्छ र यसको बर्सेनि फल लाग्दैन । उमेर पुगेको रूखबाट वर्षदिन बिराएर फल्दछ । यसको गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण फल मिठो अन्यभाग टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक, संगाहक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास,बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६०७८. वनमुँगी रौंदार, मुद्गपर्णी, रोमशवनमुंग, Wild Hairy Mung Creeper, Jungle Mung Hairy Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो वनेलु दलहन १०-२० फिट लामो लहरो, रौंदार, त्रिपत्रक पात चेप्टो, सुनौलो फुल्ने, फल कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो भीर-पाखामा प्रशस्त उम्रने दलहन हरक्षेत्रमा मिल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक, केशरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको, अर्श, यौनरोग, रक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्प वा जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग वा दाल ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०७९. वनघिरौँला गोलो कण्टकदार, काँडे तुरइ झुसे, Throny Bitter Luffa Plant, *Luffa echinata*

(Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यसको लहरोमा झुसैझुस हुन्छ । यो तितो घिरौँलो वनमा लहरा भाँचेर सुँघ्दा आच्छ्युँ लाग्दछ । यो १०-३० फिट लामो लहरो, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल सेतो फुल्छ, अण्डाकार काँडा भएको फलभित्र जालो र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो

पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त- हेपाटाइटिस, कब्ज, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, पित्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, साग २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०८०. वनपर्वर तितो, तिक्तभूमिवल्ली, Wild Parwor Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यसको फल वनमा असोज-कार्तिकतिर पाक्छ । यसको फल परवलको समान सानो परबलसमान सानो किन्तु तितो हुन्छ । यो ५-२० फिट लामो लहरो, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल सेतो फुल्छ, फल अण्डाकार काँडाको, फलभित्र जालो र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन, विषमज्वर, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, रक्तपित्त, चर्मरोग, कुष्ठरोग, विषदोष, दुर्गन्ध, खोकी, गानो, पेटको रोग र कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, साग २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०८१. वनस्पतिजन्य विष तेल, वनस्पतिविषादि तैल, How to Make Poison oil from plants?

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा बनाउन सकिन्छ । विष-उपविष वर्गका वनस्पतिहरूलाई कुनै पनि तेल वा घिउ वा वोसोमा राखी सडाएर मालिस तेल बनाउन सकिन्छ । **जस्तै :** हरेक प्रकारका सिउँडी, आँक, कालकूट, वत्सनाभ, भलायो, भालुविष, शृङ्गीविष इत्यादि । यो तेल कालो/रातो/पहेँलो विषक्षमताका आधारमा वर्ण भिन्न हुन्छ, फरक पर्छ । स्वभाव उष्ण उत्तेजक र स्वाद तितो-टर्रो-कोक्याउँछ-परपराउँछ । यो लेपन लगाउने वा मालिस गर्नेमा प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, प्राणघातक, गर्भपातक, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, विषघ्न, अग्निकारक, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या, पिनास, फोक्सोशोथ, चर्मरोग, गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुवी, कुष्ठ, अर्श, अर्बुद, छालाको घाउ-खटिरा, रक्तविकार, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, शोथको समस्या, सन्निपातज-असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एडस्, पागल जीवजन्तुको टोकाइ इत्यादि सन्चो वनाउँछ । यसको प्रभाव छालावाट रगतमा बहुत छिटो घुस्छ र मांसपेशीलाई वातनाडीहरूले उत्तेजना दिन्छन् । **मात्रा :** तेल १०-३० मि.लि. १-३ पटक ।

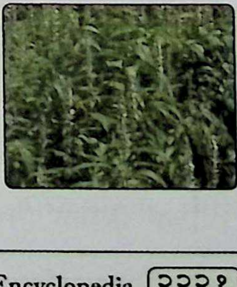
६०८२. वनबिमिरो, वनबिजपूरक, Jungali Bimiro Plant, Wild Citron Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ५-१० फिट अग्लो, पात गोलो-चेप्टो, फूल पहेँलो-हरियो, फल गोलाकार फलभित्र केस्रामा गुदी र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/वृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, घाउ-खटिरा, गानोगोला, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्वलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, फलस्वरससूई १० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., केस्रा १-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६०८३. वनसिलम गर्मीको, Shruby Mint Plant, Hot Place Bitter Perrilla Plant, Wild Clove Flower

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो वनेलु ३-१० फिट अग्लो, झुसे बास्नादार बोट, पात चेप्टो खस्रो, फूल सेतो/निलो प्याजी फुल्ने बालामा, कोसाभित्र साह्रो काला तेलीय बीज हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ-बाँझो जमिन-भीर-पाखामा प्रशस्त उम्रने तेलहन हरेक समयमा ठाउँ हेरी फुल्छ र फल्छ, जब पाक्छ ३-५ महिनासम्म गेडा रहिरहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अस्थिसन्धानक, केशरक्षक, चर्मरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, घाउ-खटिरा, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ५ थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०८४. वनसिलम लेकको, छिनेक, Himalayan Shrubby Mint Plant, *Elsholtzia fruticosa* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १५००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो वनेलु ३-१० फिट अग्लो, झसे बास्नादार बोट, पात आयाताकार लाम्चो खस्रो, फूल हरियो-पहेँलो-सेतो फुल्ने लामो बालामा, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू काला कडा हुन्छन् । छिप्पिएपछि विरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ- बाँझो जमिन-भीर-डाँडा-पाखामा प्रशस्त उम्रने हर समयमा ठाउँहेरी फुल्छ

र फल्छ, जब पाक्छ ३-५ महिनासम्म गेडा रहिरहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अस्थिसन्धानक, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, घाउ-खटिरा, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०८५. वनभटमास उचे, वृहदलालभट्टु, भटमासे, Wild Big Soyabean Plant

चिनारी : यो मानववस्तीको सबै हावापानीमा खेती गरिन्छ । यो २-७ फिट अग्लो, पात चेप्टो, जरामा गेडा निक्लने र माथि कोसाभित्र तेलीयदाना लाग्छ। यसको दाना सेतो/फुस्रो/केही रातो हुन्छ। स्वाद मीठो हल्का टर्रो र स्वभाव शामक । **प्रयोग हुने अङ्ग** : बीज र जराका गेडा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, शक्तिकारक-पोषिलो, रजवीर्यजनक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, कफनिस्सासारक, पित्तनाशक, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्राम्लदोष वृद्धि, गृध्रसीवात, दर्द, दुब्लो-पातलो, रज-वीर्यदोष, मेदमज्जा नबन्नेमा, अतिश्रम गर्दा, बालबालिकाको शारीरिक विकास नहुँदा, हाड-ढाडको रोग, नङ विकृत अवस्था, ज्वर, पेटका समस्या, कुपोषण, रगतको कमी, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, वीर्यशीघ्रपतन इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : आधा-एक मुठी (५०-१०० ग्राम) भुटेको गेडा, काँचो १०-२० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम धूलो, २०-५० ग्राम सातु, जरा ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६०८६. वनमासा, बोकिया झाक्ती, झाडीमारा, Sticky Snakeroot Plant, Hot Croftonweed, *Ageratina adenophora*

(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो बनेलु ३-१० फिट अग्लो, लुलो, पात त्रिकोणाकार दन्तुर, फूल सेतो फुल्ने लामो बालामा, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ-बाँझो जमिन-भीर-डाँडा वा पाखामा प्रशस्त उम्रने हर समयमा ठाउँहेरी फुल्छ र फलिरहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद बास्नादार-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्वुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विबिरा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पत्थरी, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा,

काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, घाउ-खटिरा, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई मलखाद र सडाएर ग्याँस बनाउनुपर्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, अत्तर ३-१० थोपा, पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६०८७. वनमारी, कालीझार, कालमुन्टे, Black Croften–Hill Plant, *Ageratina adenophora* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वनेलु ३-५ फिट अग्लो, लुलो र कालो डाँठ, पात चेप्टो दन्तुर, फूल सेतो फुल्ने बालामा, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। छिप्पएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ। यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ- बाँझो जमिन- भीर-डाँडा वा पाखामा प्रशस्त उम्रने हरेक समयमा ठाउँहेरी फुल्छ र फलिरहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, विषघ्न, कण्ठशोधक, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, दम, रक्तस्राव, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई मलखाद र सडाएर ग्याँस बनाउनुपर्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

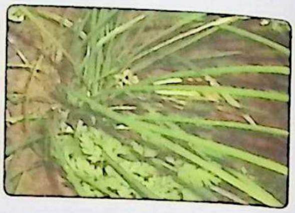
६०८८. वनसुपारीझार कलेजी पुष्प, रोदनी, भागासैनी, Betelnut Plant

चिनारी : यो १२००-३००० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो मलिलो माटोमा मिल्छ। यो आधा फिट अग्लो, पात सियोसमान भालाकार लामो गाढा हरियो, कलेजी रङमा फुल्ने, तेलीयबीज चामलझैँ, हरियोझार, जरा सेता रङका हुन्छन्। जसलाई वनसुपारीझार भनिन्छ। यसको स्वाद गुलियो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलवर्द्धक-पुष्टिकर, कामोद्दीपक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रगतवृद्धिदायक, मदकारक, निद्राजनक, रजःवीर्यवर्द्धक, अस्थिपोषक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, कफनिस्सारक मानिन्छ। थोरै मादकपदार्थझैँ नसा दिन्छ र समस्त वातव्याधिनाश गर्छ। यो नसामा मात्तिएका पियक्कडहरूलाई खुवाउन सकेमा नराम्रो आदत छुट्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रजवीर्यदोष, धातुस्खलन, पातलो पानीसमान वीर्य, स्वप्नदोष, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, पेट सुक्ने, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, पक्षाघात, हाडको रोग, कटिवात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, रक्तरोग, रक्तदोष, अङ्गपीडा, सुक्खा दम-खोकी, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो पार्छ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, जड स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ३-५ पटक।

६०८९. वनसुपारीझार बैजनी, सुपारी रोदनी, भागासैनी, Bansupari Plant

चिनारी : यो १२००-३००० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो मलिलो माटोमा

मिल्छ । यो आधा फिट अग्लो, पात सियोसमान भालाकार लामो गाढा हरियो, बैजनी रङमा फुल्ने, तेलीयबीज चामलझैं, हरियोझार, जरा सेता रङका हुन्छन् । जसलाई सुपारीझार भनिन्छ । यसको स्वाद गुलियो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलवर्द्धक-पुष्टिकर, कामोद्दीपक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पत्थरीनाशक, रगतवृद्धिदायक, मदकारक, निद्राजनक, रजःवीर्यवर्द्धक, अस्थिपोषक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, कफनिस्सारक मानिन्छ । थोरै मादकपदार्थझैं नशा दिन्छ रसमस्त वातव्याधिनाश गर्छ । यो नशामा मात्तिएका पियक्कडहरूलाई खुवाउन सकेमा नराम्रो आदत छुट्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले धातुस्खलन, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, पेट सुक्ने, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, हाडको रोग, कटिवात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, रक्तरोग, रक्तदोष, अङ्गपीडा, सुक्खा दम-खोकी, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो पार्छ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, जड स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ३-५ पटक ।



६०९०. वनसुपारीझार सेतीनी, रोदनी, भागासैनी, Bansupari Setini Plant

चिनारी : यो १२००-३००० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो मलिलो माटोमा मिल्छ । यो आधा फिट अग्लो, पात सियोसमान भालाकार लामो गाढा हरियो, सेतो रङमा फुल्ने, तेलीयबीज चामलझैं, हरियोझार, जरा सेता रङका हुन्छन् । जसलाई सुपारीझार भनिन्छ । यसको स्वाद गुलियो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलवर्द्धक-पुष्टिकर, कामोद्दीपक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पित्त-पत्थरीनाशक, रगतवृद्धिदायक, मदकारक, निद्राजनक, रजःवीर्यवर्द्धक, अस्थिपोषक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, कफनिस्सारक मानिन्छ । थोरै मादकपदार्थझैं नशा दिन्छ र समस्त वातव्याधिनाश गर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वीर्यदोष, धातुस्खलन, पातलो पानीसमान वीर्य, स्वप्नदोष, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, पेट सुक्ने, रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, हाडको रोग, कटिवात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, रक्तरोग, रक्तदोष, अङ्गपीडा, सुक्खा दम-खोकी, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो पार्छ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, जड स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ३-५ पटक ।

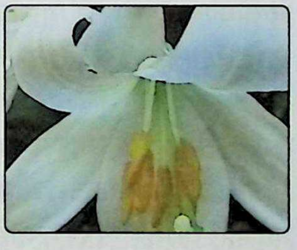
६०९१. वनमारा सेतो, सफेदवनमारा, श्वेतवनमारक, सफेद बोकियाझात्ती, Banmara White Flower Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वनेलु ३-५ फिट अग्लो, लुलो र बैजनी डाँठ, पात चेप्टो दन्तुर, फूल सेतो फुल्ने वालामा, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ-बाँझो जमिन-भीर-डाँडा-पाखामा प्रशस्त उम्रने हरेक समयमा ठाउँहेरी फुल्छ र फलिरहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र ताजामा वास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, केशरक्षक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, मृगी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, उदरकृमि, दादुरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई मलखाद र सडाएर ग्याँस बनाउनुपर्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६०९२. वनबोडी, **Banbodi, Wild Power Increase Seed Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो घरबोडीझैं झ्याङ, यो वनेलु दलहन ५-२० फिट लामो लहरो, त्रिपत्रक पात चेप्टो, झुप्पोमा सुनौलो फुल्ने, फल लामो कोसाभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज र गानो । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रज:वीर्यसुधारक, तृप्तिकारक, केशरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटे-फुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलारोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्प वा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग वा दाल ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०९३. वनलसुन हिमाली श्वेतपुष्प केशर सुनौलो, सफेदफूल कायेहिमलसुन,श्वेतहिम रसोनपुष्प, **Gha (Km, Am), Himalayan Long Flowered Lily Plant,** ***Lilium wallichianum*** (Family : Liliaceae)



चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो फागुन-जेठमा पुष्पदण्ड र फूल पलाउँछ, तबमात्र पात भुइँबाट निक्लन्छ, ३-१० फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो, फूल सेता लामो केशर सुनौलो, जरा पत्रपत्र प्याजसमान प्याजझैं गानोमा थेप्चो रातो-सेतो पत्रदार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ, काँचोमा ठस्स गनाउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कामोद्दीपक, सन्तानदायक, पक्षाघात, कफनिस्सारक, वातहर, बृक्कपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, रक्स्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शिरशूल, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रगतमासी, आउँ, यौनजन्यरोग, प्रमेह, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, पेटका घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, जलेको-पोलेको घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । लेप लगाउने, पट्टी बाँध्ने र घ्यूमा भुटेर खाने प्रचलन छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, कन्दपत्र टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

६०९४. वनमरिच सुन्तले फल्ने लहरो, जङ्गली कालीमरिच, **Orange Climber Plant,** ***Toddalia aculeata*** (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सुन्तले रङको लता सदा हराभरा रहन्छ । गर्मीमा धेरै फल्छ, हिमाली चिसो हावा छेकिएको ठाउँमा खेती गरी राम्रो उब्जनी लिन सकिन्छ । यसको पात पानझैं सानो, गेडा हरियो रातो हुँदै सुकेपछि कालो हुन्छ । काटेको हाँगामा राखेको

३ वर्षमा फल्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, पात चेप्टा, फूल हरियो-पहेँलो, सुन्तले गोलो फलभित्र तेलीय काला बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उत्तेजक अति गरम र स्वाद अति पीरो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विरेचक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, निद्राहारक, विषघ्न, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, मेदहर, कण्ठशोधक, जलशोषक, सुगन्धदायक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, मधुमेह, पेट डम्मढुस्स हुने, मोटोपन, आउँ-पखाला, पेटको रोग, चर्मरोग, गृध्रसी, दुबी, दाद, कुष्ठ, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु चिसिने, पिनास, टन्सिल, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, उदरकृमि, कफग्रस्त दम-खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातको पट्टी र पिसेर लेप लगाउने चलन छ । तेज गन्ध आउने पदार्थ, उड्यनशील तेल, धूप, रस, कटुतत्त्व मिल्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण आधा एक ग्राम, अर्क १० र क्वाथ २० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल २० र मि.लि., रस/काँढापानी १ मुख, वटी एउटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फल १ वटा, तेलमालिस तथा पिउने १०-३० मि.लि ३-५ पटक ।

६०९५. वनतरुल दूधे, सफेद धमसुर, दूधवनतौड, Wild Milky Dioscorea Plant, *Dioscorea* sp. (Family : Dioscoreaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट लामो लहरो, यो वैशाख-जेठमा उम्रने, फूल हरियो-पहेँलो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल हरियो-सेतो फुल्छ, फल अण्डाकार/डल्ला, दूधे गाना १-५ किलोको उपजरा धेरै, गानो गहिरो गएको हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलारोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त- हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पित्तरोग, रक्ताल्पता, रक्तविकार, कुपोषण, सुख्खा दम-खोकी, पेटको रोग र कपाल झर्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कन्दधूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, उसिनेको/साग/तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०९६. वनतरुल रातो, रक्तधमसुर, रक्तवनतौड, Wild Red Dioscorea Plant, *Dioscorea sp*. (Family : Dioscoreaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट लामो लहरो, यो वैशाख-जेठमा उम्रने, फूल हरियो-पहेँलो, पात चेप्टो चुच्चो १-३ अङ्गुल लामो र चौडाइ ३-४ अङ्गुलको, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल हरियो-पहेँलो फुल्छ, फल अण्डाकार/डल्ला, रातो गाना १-५ किलोको उपजरा धेरै, गानो गहिरो गएको हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही चिप्लो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर,

व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलारोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, अर्श, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पित्तरोग, रक्ताल्पता, रक्तविकार, कुपोषण, सुक्खा दम-खोकी, पेटको रोग र कपाल झर्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कन्दधूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, उसिनेको/साग/तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०९७. **वनतरुल रातो दूधे, दुग्धरक्तधमसुर, रक्तदुग्धवनतौड, Wild Red Milky Dioscorea Plant, *Dioscorea* sp.** (Family : Dioscoreaceae)

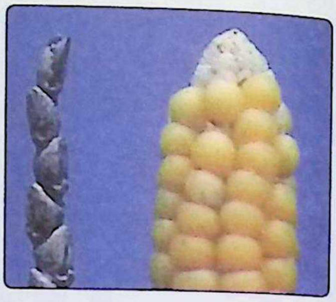
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट लामो लहरो, यो वैशाख-जेठमा उम्रने, फूल हरियो-पहेँलो, पात चेप्टो चुच्चो १-३ अङ्गुल लामो र चौडाइ ३-४ अङ्गुलको, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल हरियो-पहेँलो फुल्छ, फल अण्डाकार/डल्लो, रातो दूधेगाना १-३ किलोका, गानो गहिरो गएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलारोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानो, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पित्तरोग, रक्ताल्पता, रक्तविकार, कुपोषण, सुक्खा दम-खोकी, पेटरोग, कपाल झर्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कन्दधूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, उसिनेको/साग/तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०९८. **वनतरुल ठूलो, धमसुर, वनबल, बडीवनतौड, Wild Tarul Creeper Plant, *Dioscorea* sp.** (Family : Dioscoreaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, यो वैशाख-जेठमा उम्रने, फूल हरियो-पहेँलो, बोक्रा कालो, ५ पाते सुत्त परेका ५-७ अङ्गुल लामो र चौडाइ ३-४ अङ्गुलको, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल हरियो-सेतो फुल्छ , फल अण्डाकार/डल्ला, यसको गाना १०-५० किलोको भुत्ला धेरै, डाँठ-फल-गानोमा नरम काँडा,गानो गहिरो गएको हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त- हेपाटाइटिस,

कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, रक्तपित्त, रक्तविकार, कुपोषण, सुक्खादम-खोकी, पेटको रोग र कपाल झर्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, उसिनेको/साग/तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६०९९. वनमकै, वनघोगा, Jangali Corn,Wild Maize



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात भालाकार चुच्चो परेको, डाँठमा आँख्लाहरू, टुप्पामा झुप्पामा हरियो-पहेँलो वा सेतो फूल, घोगामा बीज दानाहरूको टुप्पोमा केशर (जुँगा) हुन्छन् । **प्रयोग हुने अङ्ग :** काण्ड, बीज र जुँगा । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, मधुमेह, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । जुँगा मिर्गौलारोगमा अति उपकारीमा गनिन्छ । **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको वा भुटेको मकै/दूधच्याँख्ला भात ३०-१०० ग्राम, जुँगा १-२ ग्राम, चिनी (सत्व) ३-५ ग्राम, मकै ३०-१०० ग्राम, ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६१००. वनपलास सेतो चोप निस्कने, क्षारवृक्ष, मोखा, Weaver`s Beam Tree, *Schrebera swietenioides*
(Family : Oleaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको पातबाट दूध आँकसमान निल्कन्छ । यो सदा हराभरा, ४०-६० फिट अग्लो, ४-५ फिट गोलाइ, पात चेप्टो, फूल माघ-फागुनमा सुगन्धदायक पहेँलोतारा आकारमा फुल्ने, काष्ठसार सेतो, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, पुष्टिकर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विविरा, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

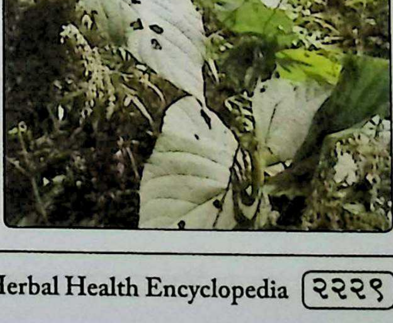
६१०१. वन परवल, वनपटोलफल, वनपरोर, Jangali Parbal

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यसको फल वनमा असोज-कार्तिकतिर परवलभन्दा साना पाक्छ, यो ५-२० फिट लामो लहरो, हृदयाकार/पञ्जाकार पात, फूल सेतो फुल्छ , फल हरियो पाकेपछि पहेँलो लाम्चो फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाए पछि मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, बलकारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग र कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६१०२. वनमोथे पहेँलो लेकाली, पीत वनमथुवा, Ban Methi Lekali Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ र सप्रेको ३-५ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो, फूल बालामा पहेँलो-हरियो फुल्ने, तेलीय बीजहरू, कन्दहरू बास्ना आउँछन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो बास्नादार। **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्वुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कृमिनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कब्ज, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, निम्नरक्तचाप सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि.,बीज ३-१० ग्राम,अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६१०३. वनसिमी, वनशिम्बी, Ban Simi, Kidney Wild Bean Plant



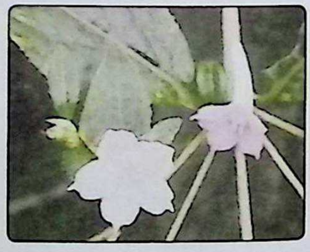
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यसको फल वनमा जेठ-कार्तिकतिर १०-५० फिट लामो लहरो, हृदयाकार/गोलो पात, फूल सेतो फुल्छ, फल टाटाभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर

मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६१०४. वनमाडे रातो, रातैभनभने, पुरङ्गे, लालझङकरे, रक्ताङ्कुर, Red Fagophyrum Plant, ***Fagophyrum* sp.** (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-२००० मिटरमा पाइन्छ । यो ओसिलो चिस्यानमा धेरै मिल्छ । यो एक-तीन फिट उचो, डाँठ रातो, पात चेप्टो/हृदयाकार चुच्चो, फूल सेतो छेपारोको पुच्छरझैं, जरा सेतो, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, हैजा र रक्तस्राव नियन्त्रक, मृदुरेचक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उच्चरक्तचाप, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिकमासिकस्राव, उदरशूल, हैजा, नेत्र कमजोरी, चर्मविकार, कमलपित्त, मुखपाक, आन्द्रासुक्ने, ज्वर, मोटोपन, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पात ३-५ वटा, पातस्वरससूई १०-२० र क्वाथ ५० तथा अर्क १०० र बीजतेल १० मि.लि., बीजचूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६१०५. वनचम्पा फूल, महाबल, पम्फापुष्प, पडेरा, Forest Champa Flower Plant, *Hamiltonia suaveolens* (Family : Rubiaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ७००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, यो धेरै झ्याङ फैलिन्छ, दुवैतिर गएका चेप्टो पात र फराकिलो, फूल सेतो बास्नादार, चोप निक्लने, गोलाकार फल पाकेपछि कालो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद फल अमिलो मिठो अन्यभाग टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, बलकारक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग-समस्या, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिकरोग, ज्वर, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तु कमजोरी, सर्पदंश, विषप्रभाव, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६१०६. **वनसिलम झुत्ते पहाडी, फुरमाङसाङ (मुस्ताङ), सिलमाहुरी, लेकसिलम, Wild Basil, Lomba, Jirag Serpo (Am), Himalayan Basil Balm plant, *Elsholtzia blanda*** (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ८००-२७०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, बास्नादार पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर, बैजनी-सेतो लामो बालामा भुवादार फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रक्तविकार, कब्ज, टन्सिल, उदर शूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, सुन्निएको, दुख्ने, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, आउँ, पखाला, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, कफग्रस्त दम-खोकी, पक्षाघात, मासिकअधर्म, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६१०७. **वनपलास कालो चोपनिस्कने, कृष्णक्षारवृक्ष, पतलीमोखा, Weaver`s Blackbeam Tree, *Schrebera swietenioides*** (Family : Oleaceae)

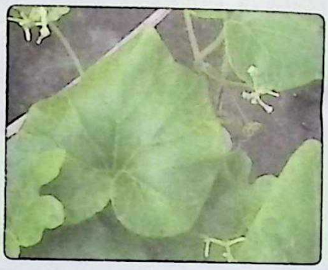
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यसको पातबाट दूध आँकसमान निल्कन्छ। यो सदा हराभरा, ४०-८० फिट अग्लो, ४-५ फिट गोलाइ, बोक्रा खैरो, पात चेप्टो, माघ-फागुनमा फूल सुगन्धदायक सेतो वा पहैंलो फुल्ने, काष्ठसार कालो, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र मिठो र टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, अनिद्रा, रक्तविकार, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, हाइड्रोसिल, पेटदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६१०८. **वनप्सा नीलो वा बैजनी हिमाली, वनफसा, घट्टेघाँस हिमालको, हिमवनघाँस, Sweet Blue Violet Plant, *Viola odorata*** (Family : Violaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो रोमश, आधा-एक फिट अग्लो, वरिपरि फैलिन्छ र गाँजिन्छ, पात हृदयाकार दन्तुर गोलाकार, बैजनी वा निलो फुल्ने, कालो धर्को भएको

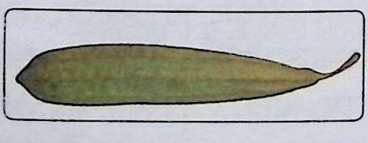
कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो हल्का-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्वुदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आउँ, पखाला, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, हाड टुट्ने-फुट्ने-भाँच्चिएको, गलगाँड, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र स्वरससूई ५-१० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६१०९. वनचिचिन्डो, चिचरा, Wild Snake Gourd, *Trichosanthes* sp. (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो १०-३० फिट लामो, पात चेप्टो चुच्चो परेको, फूल सेतो, लाम्चो फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का चिप्लो ठस्स गन्हाउँछ पकाएपछि मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जावर्द्धक, मृदुरेचक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नक्तचाप, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, प्रदर, अर्श, ढाड-कम्मरदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६११०. वनतोरई, तिक्तकोशातकी, जालिनी, Bitter Luffa Torai Plant, Wild Ridge Gourd, *Luffa acutangula* (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरा, पात हृदयाकार चुच्चो, यो भाद्र महिनामा फूल सुनौलो साँझमा खिल्ने, आधाफिट लामो मुठीभर मोटो वेलनाकार चुच्चो फलभित्र चेप्टा-काला तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तशोधक, नेत्रशक्तिप्रदायक, ज्वरनिवारक, यकृतपोपक, विषघ्न, हैजा र रक्तस्राव नियन्त्रक, पाचक, श्वासहर, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, पिनास, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उच्चरक्तचाप, गाँठा-गिर्खा, अर्श, अधिकमासिकस्राव, हैजा, नेत्ररोग, चर्मविकार, कमलपित्त, मुखपाक, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कडा अर्बुद, रक्तदोष, हैजा, पित्तदोप, क्षयरोग, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मोटोपन, अज्ञातरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :**

लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलरस १०० र काण्डस्वरससूई ५-१० र बीजतेल १० मि.लि., बीजचूर्ण १-२ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६१११. वनतुण्डी लता, तारली, बिलारी, Snake Bean Plant, *Zehneria umbellata* (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट लामो लहरो, हृदयाकार पत्रक पात चेप्टो-चुच्चो, फूल पहेँलो-हरियो, फलभित्र गुदी र ८-१२ तेलीय बीजहरू, जरामा गाना हुन्छन् । फूल ग्रीष्म र वर्षाकालमा अनि फल २ महिनामा पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-अमिलो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मृदुरेचक, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, रक्तवर्द्धक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, उदररोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, दाग, रक्तस्राव, सुजाक, शुक्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा फलस्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., बीज दाल/कलिलो साग ३०-१०० ग्राम, फल १-५ वटा ३-५ पटक ।

६११२. वनतरुल, ब्रानगोई, वनतौड, Wild Yam Brangai Plant, *Dioscorea hamiltonii* (Family : Dioscoreaceae)

चिनारी : यो बहुवर्षीय लता ८००-२८०० मिटर उचाइसम्ममा पाइन्छ। यसको गाना आधा मिटर लामा ४-५ वटासम्म मुठीभरका बाहिर खैरो, भित्रीभाग सेतो हुन्छ। यसको काण्डमा दायाँ-बायाँबाट हृदयपत्ते त्रिकोणाकार पातहरूमा निस्किएका फूलहरू लामा झुप्पामा फुल्छन् र फल्छन् । स्वाद मीठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, शान्तिदायक, उदरशुद्धिकर, पित्तनाशक, रजवीर्यजनक, मूत्रल, तृप्तिकारक, बृक्क/हृदयहितकारी, पाचक, अग्न्युद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, कब्ज, पेटको घाउ-अल्सर, पित्तरोग, रक्तविकार, धातुरोग, रजःवीर्यदोष, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, रगतको कमी, गाना, उदरशूल, सुकेनास, दुब्लाउँदै जाने, मूत्रकृच्छ्र, हृदयरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : ५-१० ग्राम लेदो/धूलो, उसिनेको २०-३० ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६११३. वनकागती ठूलो लाम्चोपाते, गिरगिट्टी, पोटाली, Ginberry, Long Leaf Wild Lemon Plant, *Glycosmis cochinchinensis* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, पात लामो, सेतो फुल्ने, फल सानो, गोलाकार रातो फल्ने फलभित्र रस र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद पाकेको फल अमीलो-मिठो लाग्छ भने अन्यभाग पात, बोक्रा, बीज तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, हृदयहितकारी, नेत्रशक्तिप्रदायक, मूत्रल, चर्मरोगहर, पाचक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पित्तज्वरनिवारक, अग्निवर्द्धक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, श्वासरोगहर, रोचक, स्वादिष्ठ, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तप्रकोप,

रक्तपित्त, मन्दाग्नि, अरुचि, पत्थरी, अजीर्ण, मुख-जिब्रोका बिबिरा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पिनास, अर्धकपाली, दाद, दुबी, कुष्ठ, जनैखटिरा, नेत्रज्योतिको कमजोरी, ज्वर, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पाकेको फल स्वरससूई २-५ मि.लि., चटनी/रस ५-१० थोपा, अत्तर ३-५ थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा बीजतेल १० मि.लि. लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६११४. वनसस्यूं, नक्तरस, खूबकला, रवाकसीर, Hedge Mustard Plant, ***Sisymbrium irio*** (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो दन्तुर किनारा काटिएका, फूल पहेँलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, शक्तिकारक, शोथघ्न, त्वचाविकारहर, ज्वरनिवारक, क्षुधावर्द्धक, मृदुरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, जीर्णकाश-श्वरभेद, अग्निमन्द, ग्यास्ट्रिक, ज्वर, दाद, दुबी, कुष्ठ, वमन, तृर्खा, अण्डकोशवृद्धि, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पुष्पचूर्ण १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी/रस १ गिलास, साग ३०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., भुटेको बीज ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६११५. वनगोभी मूलीपत्ते, श्वेतवनगोभी, White Wild Cabbage Jungali

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षायु, सेतो रङको मृदुरोमश बुटी १-३ फिट अग्लो, पात मूलासमान, फूल सेतो/पहेँलो घण्टाकार फुल्ने, बीज सेतो गोलाकार सेतो मरिचसमान केही साना तेलीय हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो तितो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, उदररोगहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा उपयोगी, अर्शोघ्न, गाँठा-गिर्खा, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्रकृच्छ्र, प्रमेह, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, प्रदर, मासिकअधर्म, ज्वर, उदरशूल, कब्ज, अर्श, रक्तातिसार, उपदंश, व्रण, कुष्ठ, दुबी, दाद, जनैखटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग २०-१०० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

६११६. वनेलु सयपत्री सुनपत्री, स्वर्णसत्पत्रीवनेलु, Golden Wild Merigold Plant, ***Glandulifera schrank*** (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार-संयुक्त लाम्चो-दन्तुर, अग्निज्वाला फूल सुनौलो अति सुगन्धदायक, फूल भित्र लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का तितो बीज मिठो बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, पेटको समस्तरोगमा लाभदायक, वातहर, विषघ्न, उन्मादहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, दम, खोकी, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मुख-जिब्रो पाक, हैजा, जोर्नीवाथ, अम्लपित्त, मुटुको कम्पनज्वर,

धातु-रक्तस्राव, प्रदर, हाडको गर्मीपन, रक्तपित्त, गला-घाँटीका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

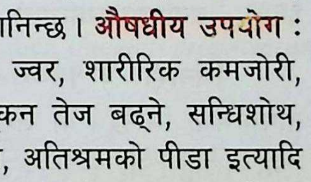
६११७. **वनमास गुलाबी, माषपर्णी, मात्तलया, वनउडद, Blue or Pink Wiss Plant, *Teramnus labialis*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र पाइन्छ। यो मासको लहरासमान फैलिने लहरो केही ठूलो रौँसहितको भ्याङ, तीनपाते पात अण्डाकार चुच्चे, पुष्प निलो वा गुलाबीवर्णको, कोसामा-फलभित्र ८-१२ तेलीयबीज, भदौ-असोजमा फुल्ने र कार्तिक-मंसिरमा पाक्ने गर्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, पात, जरा, फूल र डाँठ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रज-शुक्रवर्द्धक, स्तन्यकारक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, रुचिकारक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तदोषहर, वातहर, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक, अतिश्रमहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यको कमी, रक्तपित्त, रक्तदोष, क्षय, पित्तरोग, सुक्खा दम-खोकी, ज्वर, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीदर्द, हाडरोग, धातुरोग, प्रमेह, प्रदर, मुख-जिब्रो पाक्ने, तनाव, हृदयको धड्कन तेज बढ्ने, सन्धिशोथ, ढाड-कम्मर दुख्ने, कटिवात, पक्षाघात, स्तनमा दूधको कमी, कुपोषण, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज र मूलचूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, पञ्चाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग ३०-१०० ग्राम, पातलो दाल खोले १ माना, वटी ३-५ वटा, मस्यौरा ३-७ वटा, रोटी १-२ वटा, जरा ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६११८. **वनमास, माषपर्णी, मात्तलया, वनउडद, मासान्नी, White Wiss Plant, *Teramnus labialis*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र पाइन्छ। यो मासको लहरासमान फैलिने लहरो केही ठूलो रौँसहितको भ्याङ, तीनपाते पात अण्डाकार चुच्चे, पुष्प सेतो वर्णको, कोसामा-फलभित्र ८-१२ तेलीयबीज, भदौ-असोजमा फुल्ने र कार्तिक-मंसिरमा पाक्ने गर्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, पात, जरा, फूल र डाँठ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो शुक्रवर्द्धक, स्तन्यकारक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, ज्वरघ्न, रुचिकारक, पित्तनाशक, कफजनक, रक्तदोषहर, वृष्य, ग्राही, वातहर, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यको कमी, रक्तपित्त, रक्तदोष, क्षय, पित्तरोग, सुक्खा दम-खोकी, ज्वर, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीदर्द, हाडरोग, धातुरोग, प्रमेह, प्रदर, मुख-जिब्रो पाक्ने, तनाव, हृदयको धड्कन तेज बढ्ने, सन्धिशोथ, ढाड-कम्मर दुख्ने, कटिवात, पक्षाघात, कब्ज, अर्श, स्तनमा दूधको कमी, कुपोषण, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज र मूलचूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, पञ्चाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग ३०-१०० ग्राम, पातलो दाल खोले १ माना, वटी ३-५ वटा, मस्यौरा ३-७ वटा, रोटी १-२ वटा, जरा ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६११९. **वनमास सुनौली, स्वर्णवनमाषपर्णी, मात्तलया, सोना वनउडद, Golden Rabit Vine Plant, *Teramnus labialis*** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र पाइन्छ। यो मासको लहरासमान फैलिने लहरो केही ठूलो रौँसहितको भ्याङ, तीनपाते पात अण्डाकार चुच्चे, पुष्प सुनौलो वर्णको, कोसामा-फलभित्र ८-१२ तेलीयबीज, भदौ-असोजमा फुल्ने र कार्तिक-मंसिरमा पाक्ने गर्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, पात, जरा, फूल र डाँठ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रजःवीर्यवर्द्धक, स्तन्यकारक,

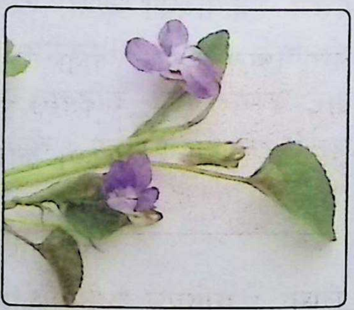
जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, ज्वरघ्न, रुचिकारक, पित्तशामक, कफजनक, रक्तदोषहर, वातहर, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यको कमी, रक्तपित्त, रक्तदोष, क्षय, पित्तरोग, सुक्खा दम-खोकी, ज्वर, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीदर्द, हाडरोग, धातुरोग, प्रमेह, प्रदर, मुख-जिब्रो पाक्ने, तनाव, हृदयको धड्कन तेज बढ्ने, सन्धिशोथ, ढाड-कम्मर दुख्ने, कटिवात, पक्षाघात, कब्ज, अर्श, स्तनमा दूधको कमी, कुपोषण, अतिश्रमको पीडा, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज र मूलचूर्ण ३-५ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, पञ्चाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग ३०-१०० ग्राम, पातलो दाल/खोले १ माना, वटी ३-५ वटा, मस्यौरा ३-१० वटा, रोटी १-२ वटा, जरा ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६१२०. वनकपास झुसे, रौँ भएको वनकपास, केशकपासवनेलु, Forest Hair Cotton Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको हर सुक्खा ठाउँका माटोमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, हाँगाहरू, हाँगामा/पातमा रौँ नरम झुसले भरिएको, पात घरकपाससमान सानो केही हल्का सेतो, फूल सेतो/पहेँलो थुँगामा, कोसामा फलभित्र सेतो रुइ र गेडाहरू तेलीय हुन्छन् । यसको जरा उपजरा सेतो-खैरो हुन्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा-गानो र गेडा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पुष्टिकर, रजःवीर्यवर्द्धक, वातनाशक, स्मरणशक्तिदायक, स्वास्थ्यकर, वलवर्द्धक, पित्तनाशक, तृप्तिकारक, मेदमज्जाकारक, व्रणरोपक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले शक्तिक्षय, जोर्नीवाथ, वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, मूत्रकष्ट, धातुरोग, पित्तज समस्या-पित्तवृद्धि, ज्वर, हाड-ढाड दुख्ने, कब्ज, अर्श, रजरक्तदोष, मुख-जिब्रो भित्रका घाउहरू, कुपोषण, हड्डीवात, कटिवात, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ताजा लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० ग्राम, वटी ३-५ वटा, गानो स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६१२१. वनफशा स्याउपत्ते निलिमा, वनपशा, Apple Leaf Plant, *Viola odorata* (Family : Violaceae)



चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो सरदर २०-१० सेन्टिग्रेड तापक्रममा मिल्छ । यो जुनसुकै माटोमा हुन्छ किन्तु कालो बलौटे माटोमा धेरै राम्रो फल्छ । यो १-३ फिट अग्लो, निलो फुल्ने, पात हृदयकृति ब्राह्मीसमान, जड टेढो गठानदार पहेँलो र मसिना जरा बास्नादार स्वाद सुगन्धदायक-टर्रो, स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्नेहन, कफनाशक, विषमज्वरहर, मृदुरेचक, मूत्रल, वमनकारक, रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, शिरदर्दमा लाभदायक, पित्तनाशक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले जोर्नीवाथ, कफग्रस्त दम-खोकी, ज्वर, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, रजःस्राव धेरै, गाँठा-गिर्खा, टाउको दुख्ने, धूमपान र लागूऔषधको नराम्रो लत, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, पित्तरोग, अम्लतावृद्धि, पत्थरी, पिनास, मूत्ररोग, अर्वुद, घाउ-खटिरा इत्यादि अचुक उपचार गराउँछ र सन्चो पार्छ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण २-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, पेय १ गिलास, भस्म १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा ३-५ पटक ।

६१२२. वनघिरौँला, तिक्तकोशातकी, Tikta Jungali Koshataki Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो घरघिरौँलोसमान हुन्छ। वैशाख-जेठमा उम्रन्छ र साउनतिर पहेँलो फुल्ने, असोज-कार्तिकमा फलभित्र जालोमा तेलीयवीज र गुदी हुन्छ। स्वाद तीतो र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, यकृतसुधारक, पिनासनाशक, पित्तहर, रक्तचाप व्यवस्थित, पोषक, मधुमेहहर, मूत्रल मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** पिनास, पित्तरोग, पित्तज्वर, कृमिरोग, मधुमेह, पित्तरोग, कामला, कलेजोरोग, उच्चरक्तचाप, घाउ-खटिरा, दुब्लोपन, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फलस्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, १ गिलास काँढापानी, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, तेल ३-१५ थोपा ३-५ पटक।

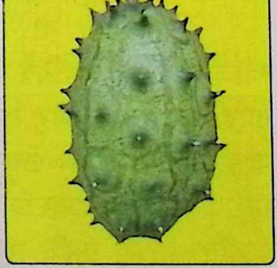
६१२३. वनहलेदो कुरिलोसमान जरा हुने, हल्दो शतावरी, Jungali Yellow Asparagus Plant

चिनारी : यो १०००-२००० मिटरको हावापानीमा घाँसे भिरहरूमा पाइन्छ। यो १५-३० डिग्री सेन्टीग्रेट तापक्रममा खेती फस्टाउँछ। यो रातो माटोमा उम्रन्छ र भिरालो पाखामा सप्रन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो, जरामा कुरिलोझैँ धेरै जरा हुन्छ। स्वाद तीतो र स्वभाव शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, यौनरोगनाशक, चर्मरोगहर मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले रक्तदोष, चर्मरोग, ज्वर, अर्बुद, आउँ-पखाला, हैजा, मधुमेह, रक्तस्राव, विषदोष, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, यौनरोग, दम, खोकी, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो पिसेर शरीरमा लेपन गर्दा छाला गहुँगोरो र मुलायम बनाउँछ। दैनिक प्रयोग गर्नाले सुन्दरता बढ्छ। **मात्रा :** २-३ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी-पेय १ गिलास, १-२ ग्राम भस्म, अर्क ३० र क्वाथ १०० मि.लि., क्वाथ २-३ पटक।

६१२४. वनकाँक्रो काँडे, डाँठ पञ्चकोणयुक्त, शीर्णवृन्त, Five Sidedstem Wildcucumber, *Cucumis prophetarum*

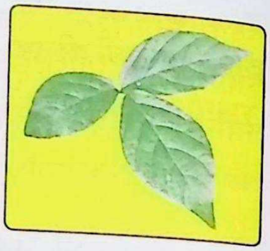
(Family : Curbitaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षायुलता, काण्ड पञ्चकोणयुक्त, पत्र पञ्जाकार किनारमा दन्ती परेका चेप्टो, फूल पहेँलो पञ्चपत्रक, फल लामो भित्र गुदी र तेलीयबीजहरू, जरा सेता हुन्छन्। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, मेदहर, ज्वरघ्न, मिर्गौला-यकृतपोषक, व्रणरोपक, मृदुरेचक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, शूलघ्न, अर्शोघ्न मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्श, उदरशूल, पत्थरी, ज्वर, मिर्गौला-हृदयरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तदोष, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, पेट पोल्ने, कामला, दाह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० मि.लि., चिरा १-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस/खोले १ माना, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको २०-३० ग्राम, बीज वटी १-३ वटा ३-५ पटक।

६१२५. वनमास सेतो फुल्ने, श्वेतमाषपर्णी, White Masparni plant, *Teramnus labialis* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो माससमान जमिनमा फैलिने लहरो, पात रोमश चुच्चो चेप्टो त्रिपत्रक, सेतो रङका फूल पुष्पमञ्जरी, फल कोसामा भित्र ८-१० तेलीयबीजहरू हुन्छन्, बीज भिजेमा रातो सुकेमा कालो मासझैं हुन्छ, साउन भदौमा फुल्छ र असोजमा पाक्छ । यसको स्वाद मिठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, अस्थिपोषक, अग्निकारक, विषघ्न, वलकारक, स्नेहनजनक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, दर्दनाशक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातपित्त कफदोष, ज्वर, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, हाडको रोग, कृशता, रजःवीर्यदोष, मन्दाग्नि, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्ताल्पता, अतिश्रमको पीडा, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज/सातु/पिठो १०-२० ग्राम, साग-तरकारी-दाल २०-१०० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६१२६. वनमुगी सुनौलो फुल्ने, स्वर्णमुद्गपर्णी, सूर्यपर्णी, Golden Flower Wild Mung Plant, *Phaseolus* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जमिनमा फैलिन्छ, यो १-५ फिट झ्याङ लाग्छ, सुनौलो फुल्ने, आँख्लावाट जरा निस्कन्छ, फलभित्र ६-१२ तेलीयबीजहरू हुन्छन् । वर्षाकालमा फुल्छ र असोज-कार्तिकमा पाक्छ । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, बल्य, रक्तवर्द्धक, वातपुष्टिकर, अग्निकारक, रजःवीर्यवृद्धिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पित्तकफवृद्धि, ज्वर, अर्श, क्षयरोग, मन्दाग्नि, मासिकअधर्म, धातुरोग, प्रदर, जोर्नीवाथ, कटिवात, रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पिठो/सातु/बीज १०-२० ग्राम, साग-तरकारी २०-३० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६१२७. वंशलोचन, वंशरोचन, वंशक्षीरी, Bamboo Manna Plant, *Bambusa balcooa* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बाँसको स्त्रीजातिमा आँख्लाभित्र कोठामा रस/पानी/वंशसार/दुग्धपदार्थ/सारतत्त्व संकलन हुँदै गएर जब सुक्छ जमेर सेतो संचित चिनीलाई नै वंशलोचन भनिन्छ। यो खोक्रो जातको बाँसभित्र आँख्लामा निलाम-श्वेतपदार्थ जमेकोलाई वंशलोचन मानिन्छ । शीतवीर्य शामक स्वभाव हुन्छ र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरघ्न, कफनिस्सारक, ग्राही, मूत्रल, वृश्य, अर्वुदहर, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, तृप्तिदायक, पत्थरीहर, रसग्रन्थि व्यवस्थापक, क्षयरोग, अर्शमा उपयोगी, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, दम, खोकी, पत्थरी, अर्वुद, रसग्रन्थिको घटबढ, श्वासरोग, क्षयरोग, जलोदर, प्रमेह, प्रदर, मूत्रकृच्छ्र, श्वासरोग, गला-घाँटीको रोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा, आन्द्रा घाउ-खटिरा, बाडुली, टन्सिल, मुखसुक्ने, जिब्रो-मुखका विविरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ ग्राम चूर्ण, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६१२८. वनलट्टे, क्षेत्रशाक, Liver Save Seed Jungali Plant, *Amaranthus polygonoides* (Family : Amaranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ३५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। पहाडी वनहरूमा घरबेथेझैँ कडापात केही हरियोपन भएको उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो, रातो बालामा फुल्ने र फल्ने साना कलेजी तेलीयबीज हुन्छन् । यो २-३ महिनामा उम्रेर पाक्ने फेरि बुटी सुकेर जान्छ । स्वाद मीठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दीपन-पाचक, त्रिदोषशामक, मूत्रल, उदरशुद्धिकर, त्रिदोषविकार निष्कासक, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, आन्द्राका गाँठा-गिर्खामा लाभदायक, रुचिकर, पुष्टिकर, वातहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजो बलियो पार्छ, आँखा तेजिलो गर्छ, मलमूत्र शुद्ध गरी आन्द्रालाई शक्ति दिन्छ, कब्ज र अर्श ठीक गर्छ, आन्द्राको घाउ सन्चो पार्छ, विजातीयद्रव्य निकाल्छ । यसले सन्धिशोथ, आमवात, पक्षाघात, कटिवात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, कलेजोरोग, कामला, अम्लपित्त, पत्थरी, पुरानो खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग ३०-१०० ग्राम, स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज ३-५ ग्राम, वटी ३-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६१२९. वनहलेदो, अरण्यहरिद्रा, वनहरदी, वनहल्दी, Wild Termeric Plant, Jungali Haridra, *Curcuma aromatica* (Family : Zingiberaceae)

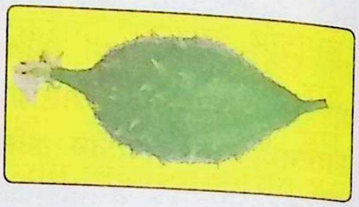
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो जुनसुकै माटोमा उब्जन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, १-२ फिट लामो पात, थुँगा रातो निक्लेर मात्र पात पलाउँछ, गाँठो हलेदोसमान, कपूर अदुवामिश्रित तेजगन्ध भएको जरा र उपजरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, पात र फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो क्षुधावर्द्धक, अर्बुदहर, मधुमेहहर, त्रिदोषशामक, विषनाशक, सुगन्धदायक, रक्तदोषहर, यौनरोगहर, ज्वरनिवारक, क्रिमिनाशक, वातानुलोमक, यकृतसुधारक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, शिरःशूल, श्वेतकुष्ठ, दाद, आमवात, टन्सिल, मधुमेह, अरुचि, अजीर्ण, ज्वर, विष उपद्रव, सुजाक, प्रमेह, रक्तदोष, अर्बुद, पेटका जुका, कलेजो रोग, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, कुष्ठ, सङ्ग्रहणी, आन्द्राको घाउ, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो १०-५ ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क २०-३० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, भस्म १ ग्राम, क्षार चौथाइ ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, क्वाथ ५० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६१३०. वनतोरिया परबलजत्रो लाम्चो, वनतोरइ, Toriya Prabal Long Plant, *Luffa acutangula* (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । माटो : यो सुक्खा स्थानको प्रायः पहेँलो माटोमा उम्रन्छ । यो प्रायः २०-४० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रममा मिल्छ । यो लता घरतोरियासमान हुन्छ । यसको फलमा घारभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद सबै भाग तीतो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, पात, जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषनाशक, त्रिदोषज विकारहारक, पित्तनाशक, रक्तदोषहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सर्वज्वर, पिनास, कमलपित्त, अम्लपित्त, चर्मरोग, रक्तदोष, पुरानो जीर्ण पिनासरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फल र बीज बजारमा बिक्री हुन्छ । फल वा बीजको रस

नाकबाट २/२ थोपा राख्दा कमलपित्त पहेँलो रोगमा आँखाको पहेँलोपन हराउँछ। औषधीय **मात्रा** : १-२ ग्राम बीज लेदो/धूलो ३-१० ग्राम स्वरस, १ गिलास काँढापानी, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. २-३ पटक।

६१३१. वनतोरिया अण्डाकार, वनतोरई, Toriya Prabal Goal Plant, *Luffa* sp. (Family : Cucurbitaceae)

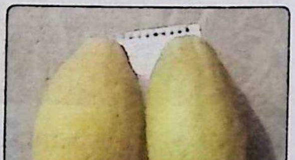


चिनारी : यो वनतोरिया लामो लहरो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सुक्खा ठाउँको पहेँलो रातो माटोमा राम्रो फल्छ र अन्य माटोमा पनि पाइन्छ। यो आयुर्वेदको प्रसिद्ध औषधि हो। यो पहेँलो फुल्ने, फल अण्डाकार भित्रतेलीय बीज हुन्छन्। यो वैशाख-जेठमा उम्रन्छ, साउन-भदौमा फुल्छ र कार्तिकमा फल पाक्छ। स्वाद यसको सबै भाग एकदम तीतो लाग्छ र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोष निष्कासक, विषनाशक, पित्तहर, जीर्ण श्वासहर, ज्वरनिवारक, रक्तचाप घटाउ, यकृतपुष्टिकर, सुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको फल रस/धूलो वा बीजले पुरानो पिनास, कमलपित्त, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, पित्तरोग, रक्तपित्त, छालाका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/लेदो ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक।

६१३२. वनबोहरी, वन्यलघुश्लेष्मान्तक, दहीमान, Forest Clammy Cherry plant, *Cordia macleodii*
(Family : Ehretiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-४० फिट अग्लो, हाँगाहरू सेतो रौँले भरिएको, पात लगभग गोलाकार, सेतो फूल सुगन्धदायक, फल अण्डाकार हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्निग्धजनक, केश्य, विषघ्न, रक्तदोषहर, रुचिकारक, कब्जनाशक, कृमिदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तविकार, चर्मरोग, केश झर्ने, कब्ज, अर्श, उदरशूल, रक्तस्राव, पित्तवृद्धि, अत्यधिक मासिकश्राव, गानो, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६१३३. वनबिमिरो, वनबीजपुरक, देवदुती वनबिजौरा, Wild Citron Plant

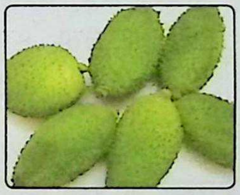


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको वनमा पाइन्छ। यो १०-१५ फिट अग्लो, हाँगाहरूमा काँडा, पात कागतीसमान, अण्डाकार फलको अग्रभाग चुच्चो परेको फलभित्र रसिलो केस्रा र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, वाक्कल, पात र बीज। यसको फलको स्वाद अमीलो-मिठो र स्वभाव शीतल अन्यभाग तितो र परपराउने हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदय वलकारी, मूत्रल, पत्थरीहर, पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तचापनियामक, रुचिकारक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, उदररोगमा उपयोगी, नेत्ररक्षक, अर्शोघ्न, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको फलले हृदयरोग, उच्चरक्तचाप, रगतदोष, रक्तपित्त, रक्तवात, पत्थरी, मुख सुक्खा हुने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको पात, जरा, बीजले कफ काट्छ, दम घटाउँछ, वायुनाश गर्छ। **मात्रा** : वाक्कल ५-१० ग्राम, केस्रा १-३ वटा, केस्रा-फल १ वटा, पात १ वटा, बीज आधा-एक ग्राम, जरा १-३ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., फलरस पकाएको खोटो २-३ थोपा ३-५ पटक।

६१३४. **वसन्तराज लता, लहरे वसन्तफूल, वसन्तराज, Dogs Creeping Oxeye Daisy Plant, *Sphagneticola trilobata*** (Family : Asteraceae)

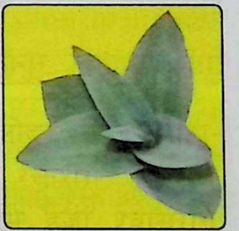
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो यो एक-दुई फिट अग्लो वा लामो, रौंदार, हरियो डाँठ, त्रिशूलाकार पात चेप्टो तीनचोसे, त्रिपत्रक, सुनौलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्। यो शोभा बढाउने बुटी हो। यसको स्वाद टर्रो-हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, यकृतपोषक, दर्दनाशक, अग्निकारक, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग, यकृतशोथ, अजीर्ण, पृष्ठशूल, आमवात, पेशीशूल, पक्षाघात, मन्दाग्नि, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पेट पोल्ने, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम बीज, वटी २-३ वटा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० र स्वरससूई ५-१० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६१३५. **वनकरेला काँडा भएको, वनककोडा गरमस्थानका, Throny Gourd Plant, *Momordica dioica*** (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो लहरो, पात नरम मांसल पञ्जाकार पञ्चपत्रक, फूल सुनौलो, गोलाकार फल काँडा भएको भित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, मेदहर, पत्थरीहर, व्रणरोपक, यौनरोगहर, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा उपयोगी, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, यौनरोग, घाउ-खटिरा, गाँठो-गिर्खो, अर्श, मधुमेह, रक्तपित्त, कलेजोरोग, सर्पदंश, रक्तार्श, मूत्रविकार, ज्वर, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, स्वरससूई २-१० रतेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., साग-तरकारी २०-५० ग्राम २-३ पटक।

६१३६. **वनपलाण्डु गाँजिने, समूहगत वनप्याज, Wild Onion Squill Plant, *Drimia indica*** (Family : Asparagaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो थेप्चो, यसको जरा छिटो बढ्छ, धेरै गाँजिन्छ, सेतो फुल्छ, बालामा तेलीयबीजहरू, गानो डल्लाडुल्ली र उपजरा हुन्छन्, भित्र पत्र-पत्र परेको हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-केही पिरो र स्वभाव उष्ण बास्नादार हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, निद्राकारक, मूत्रल, कफनिस्सारक, बृक्कपुष्टिकर, अर्शोघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, क्षयरोग र मधुमेहमा लाभदायक, गर्भपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, नेत्ररक्षक, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीलाई पगार्ने, मूत्ररोग, अत्यधिक पित्तवृद्धि, जलोदर, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, अर्श, नेत्ररोग, दाह, मिर्गौलारोग, दम, खोकी, कामला, रक्तपित्त, अम्लपित्त, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मधुमेह, क्षयरोग, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो २-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

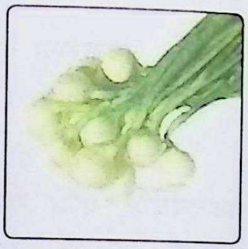
६१३७. **वनबदाम, ग्रहद्रुमा, काठे बदाम, Tropical Almond Tree, *Terminalia catappa*** (Family : Combretaceae)

चिनारी : यो ५०० मिटर उचाइसम्म गर्मी जलवायुको सुक्खा बलौटे माटोमा पाइन्छ। यो विशालवृक्ष

फैलिएको हाँगाबिँगा टेडोमेडो, सदा हराभरा रहने, पत्र एकान्तर १५-२० से.मि. लामो, पुष्प श्वेत-पिताभ, फल चेप्टोभित्र एक तेलीयबीज, फूल-फल वर्षदिनसम्म रहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कामोद्दीपक, रजशुक्रवर्द्धक, वाजीकर, अस्थिपोषक, स्तम्भक, पाचक, मृदुरेचक, मूत्रल, वातपित्तनाशक, पीडाहर, शक्तिकारक, स्मृतिदायक, मधुर, कफहर, बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले शुक्रदोष, नपुंसकता, अपास्मार, शिरःशूल, शारीरिक कमजोरी, अनिद्रा, मेद-मज्जाको अभाव, रजःवीर्यविकार, सुन्निएको-ठोक्किएको, हड्डी फुटेको, कुपोषण, ढाड-कम्मरदर्द, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, दम, खोकी, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि अचुक उपचार गरी सन्चो पार्छ । **मात्रा :** ५-१० दाना, ५-१० ग्राम धूलो, ५-१० ग्राम लेदो, वटी ३-५ वटा, खोले १ कचौरा ३-५ पटक ।

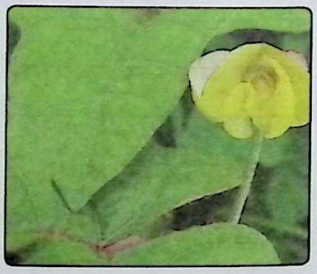
६१३८. वनपलाण्डु सेतो, श्वेतवनप्याज, Wild White Onion Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात आयाताकार थेप्चो, यसको जरा छिटो बढ्छ, सेतो फुल्छ, बालामा तेलीयबीजहरू, गानो डल्लो र उपजरा हुन्छन्, कन्दभित्र पत्र-पत्र परेको हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-केही पिरो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, निद्राकारक, मूत्रल, कफनिस्सारक, बृक्कपुष्टिकर, अर्शोघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, क्षयरोग र मधुमेहमा लाभदायक, गर्भपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, नेत्ररक्षक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले तनाव, अनिद्रा, मिर्गौलारोग, मूत्ररोग, जलोदर, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, अर्श, नेत्ररोग, दाह, पित्तरोग, दम, खोकी, कामला, रक्तपित्त, अम्लपित्त, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मधुमेह, क्षयरोग, गाँठा-गिर्खा, मिर्गौलारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो २-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।



६१३९. वनमुंग, मुद्रपर्णी, मुद्‌गपर्णी, काकमुङ, Jungle Mat Bean Plant, *Vigna trilobata*

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको हावापानीको वनमा जेठ-पुषसम्म पाइन्छ । यो वर्षायु लहरो ३-७ फिट लामो फैलिन्छ, त्रिशूले चेप्टो पात तीनपत्रे, रातो हाँगाहरू, सुनौलो फूल, कोसाभित्र ६-१२ तेलीयबीज, फुल्ने र फल्ने समय भदौदेखि मंसिरसम्म हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शुक्रजनक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, त्रिदोषशामक, ज्वरनाशक, शोथहर, शीतल, बलकारक, रक्तदोषहर, रक्तस्तम्भक, बृंहण, गर्भरक्षक, वातहर, पित्तनाशक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले क्षत, शोथ, सङ्ग्रहणी, अतिसार, वातरक्त, ज्वर, रक्तविकार, क्षयरोग, रजःवीर्यविकार, दुर्बलता, प्रदर, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, स्मृतिह्रास, आन्द्राका घाउ-खटिरा, हाडको रोग, ढाड-कम्मरदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** जरा र बीज चूर्ण ३-१० ग्राम, पञ्चाङ्ग अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., सर्वाङ्ग काँढापानी १ गिलास, स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा ३-५ पटक र साग-तरकारी आवश्यकता अनुसार ।

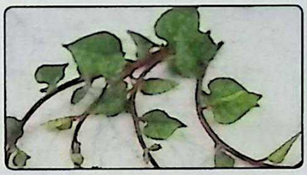


६१४०. वनतुलसी कालो, अर्जक, Shrubby Basil Jungali Plant, *Ocimum gratissimum* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो प्रायः १५००-२५०० मिटरको उच्चपहाडमा पाइन्छ । यो बहुवर्षायु ५-७ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगा भएको, पात चेप्टो २-३ अङ्गुल लामो, बोक्रा खरानी रङको, साउन-भदौमा फुल्ने र बीज कार्तिकतिर

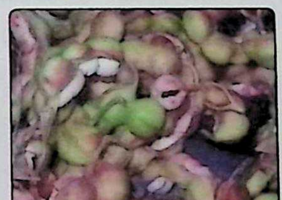
पाक्छ। यसको स्वाद परपराउने, तिक्त-कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, उत्तेजक, शोथघ्न, दर्दनाशक, वमनकारक, चर्मरोगहर, वातव्याधिनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मेदहर, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दाँत दुख्ने, अङ्ग सुन्निने, चर्मरोग, हैजा, कफग्रस्त रुघा-पिनास-खोकी, मुख गन्हाउने, पसिना दुर्गन्धित, रक्तविकारमा लाभ गर्छ। यसले वीर्य अभावता र पातलोपन, शीघ्रपतन, मुख पाक्ने, जिब्रोमा पिड्काहरू हुने वा मुखमण्डलका छाला जाने, कफवृद्धि, मोटोपन, दुबी, दाद, दाग, कुष्ठ, दादुरा, जनैखटिरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, गृध्रसी, दम, अङ्गपीडा, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, क्वाथ ५० र तेल/अर्क ३० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६१४१. वनेलुपोई कलेजी, वनसुतलहरी, श्यामावन्योपोदकी, Jangali Podaki Plant, *Bassella* sp. (Family : Bassellaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको वनमा पाइन्छ। यो कलजी वर्णको डाँठ, भुइँमा लत्रने वा कतै/कुनै वनस्पतिको आडमा फैलिन्छन्, ३०-१०० फिट लामो लहरो, डाँठ कामलो, पात गोलाकार, फूल हरियो-पहेँलो वा कलेजी-प्याजी, फलमा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल, स्वाद मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, बृक्क/हृदयहितकारी, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, जलननाशक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, नेत्ररोग, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, ज्वर, अग्निमन्द, रक्तचाप, मुटुको कडापन, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, कब्ज, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, तनाव, पत्थरी, आमवात, मलेरियाज्वर, वातरक्त, रगत विकार, रतौंधी, मिर्गौला र कलेजो खराबी, प्रदर, प्रमेह, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको साग खाने चलन छ।

६१४२. वनजिलेबी वृक्ष, चीजबेली, सीमा चिन्ताकाया, देखानी, Mala Fal Tree, Sweet Tamarind Plant, *Pithecellobium dulce* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ। यो ५०-१०० फिट अग्लो, पात चेप्टो, हरियो-पहेँलो फुल्ने, फल गोलो जोडिएको पाक्दा रातो मालाकार फलभित्र काला तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, मूत्रल, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, पित्तनाशक, वातहर, कण्ठशुद्धिकर, बलकारक, पेटको रोगमा लाभदायक, रक्तकारक, ऋतुधर्मदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, कब्ज, अर्श, दम, खोकी, गला-घाँटीका रोग, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, अर्बुद, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, सङ्ग्रहणी, कफवृद्धि, ज्वर, पखाला, रक्तस्राव, पित्तपत्थरी, अङ्गपीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम, बीज ५-१० वटा, पात १-२ वटा ३-५ पटक।

६१४३. वनचलिता, कोकनाल, नालुगो, Tagalog, Talyantan Plant, *Leea crispa* (Family : Vitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो ठूलो, हरियो-सेतो फुल्ने, हाँगाहरू जोडिन्छन्, फल लाग्छन् र तेलीयबीज पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगहर, शोथघ्न, मेदहर, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, टन्सिल, गलाको रोग, मुखपाक, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, अर्श, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गानो, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६१४४. वनराज, राजबुटी, Wild Raj Herb, Jungleraj Plant

चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो गाढा हरियो, पहेँलो/रातो/सेतो फुल्ने, स-साना तेलीयदानाहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यो नरम मांसलझार वर्षादमा उम्रन्छ र हिउँदमा हराउँछ केवल जरामात्र रहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मीठो र टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वाजीकर, सन्तानादायक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, स्त्रीधर्मपालक, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, हाडरोग, आमवात, रक्ताल्पता, रक्तरोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, अङ्गशोथ, दुब्लो-पातलो हुँदैजाने, अर्बुद, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, गर्भरोग, प्रदर, दम, खोकी, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, जलोदर, राजयक्ष्मा, स्नायुगतवात, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, तेल १० र स्वरससूई ३-७ मि.लि., वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, खोटो ३-५ ग्राम, साग-तरकारी २०-१०० ग्राम २-३ पटक ।

६१४५. वनगुलर, कालागुलर, कृष्णउदुम्बर, Wild Black Ficus Tree, *Ficus glomerata* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो क्षीरयुक्त, ३०-५० फिट अग्लो, बोक्रा रातो-ध्वाँसे, पात ३-५ अङ्गुल लामो र १-३ अङ्गुल चौडा अण्डाकार चुच्चो परेको, फूल सेतो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र प्रशस्त तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो गर्भरक्षक, पुष्टिकर, बलकारक, पुष्टिकर, स्तम्भक, अस्थिसन्धानक, व्रणरोपक, अर्वुदहर, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, गर्भाशय सङ्कोचक, वातव्याधिहर, उदररोगहर, पित्तनाशक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले दम, खोकी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, श्वासरोग, अर्बुद, रजःवीर्यदोष, गाँठा-गिर्खा, हैजा, रक्तस्राव, गर्भपात, गर्भरोग, कमजोर फोक्सो, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, अर्श, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण/स्वरस ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६१४६. वनबाबियो, फुलर बाबियो, वनकस, Flower Babiyo Plant

चिनारी : यो प्रायः समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट लामो, धेरै पात गाँजिने, जरा सेतो, फूल सदा सेतो फुल्छ । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शामक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, शोथघ्न, पत्थरीहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, गृध्रसी, आमवात, कटिवात, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, उदरशूल, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : जराचूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापनी १ माना, लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

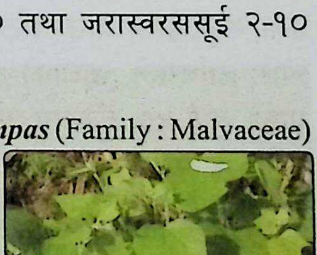
६१४७. वनआरूपोखरा, Wild Prunus Plant, *Prunus avium* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरको हावापानीमा पाइने पतझर मझौला रूख हो । यसो हेर्दा घर आरूपोखरासमान हुन्छ । यसको पुष्प कन्चन सेतो फल रातो-कालो-गोलो र भित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद मिठो-अमिलो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तचापनियामक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, तृप्तिकारक, स्मृतिदायक, उदरशुद्धिकर, अर्शोघ्न, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, अर्श, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, मूत्रकृच्छ्र, हृदयरोग, मासिकअधर्म, विस्मृति, पित्तज्वर, अरुचि, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल ३-५ वटा, फलस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ माना, खोटो ५-१० ग्राम, चूर्ण/चाना ५-१५ ग्राम ३-५ पटक ।

६१४८. वनकेमरा, सुनौलो सेरा, Jungali Golden Kemara Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो घरको शोभा वढाउन हरेक घरमा लगाउने प्रचलन छ । यो ५-७ फिट अग्लो, भालाकार पाते, जरा सेतो/पहेँलो/रातो फूल सुनौलो हुन्छ । यसको स्वाद तितो-हल्का खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, अर्शोघ्न, मेदहर, यकृतपोषक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, पेटको रोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, पत्थरी, ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, कलेजोरोग, ज्वर, घाउ-खटिरा, गानो, सङ्ग्रहणी, कामला, अर्श, रक्तदोष, रक्तपित्त, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा जरास्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

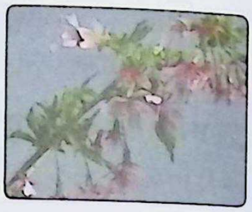
६१४९. वनकपास, वनकर्पास, वनकार्पासी, Forest Cotton Plant, *Thespesia lampas* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो घरेलुकपाससमान सानो ५-७ फिट अग्लो, धेरै हाँगाहरू भएको पात सानो, सुनौलो फुल्ने, भित्र कपास (रुइ) को अन्तर-कन्तरमा बीज तेलीय हुन्छ । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिवर्द्धक, स्मरणशक्तिदायक, वेदनाशामक, मूत्रल,

विरेचक, स्वस्थकर, स्नेहन-गर्भरक्षक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मर्केको, सुन्निएको, ढाड-कम्मर दुख्ने, सन्धि खुकुलो, ओजक्षय, वीर्यदोष, कब्ज, अर्श, आन्द्राको घाउ, पित्तज्वर, बृक्कशुष्कता, दुब्लो-लुरे/सुकेनास, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पित्तवृद्धि, दम, खोकी, हाडको रोग, रक्ताल्पता, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीशोथ, गृध्रसी, कटिवात, धातुरोग, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, शीघ्रवीर्यस्खलन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, पुवा ५-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक।

६१५०. वकाम बैजनी, ओकामे, Okame, Okamezakura, Okame Cherry Tree, *Prunus okame* (Family : Rosaceae)



चिनारी : यो सबै जलवायुमा पाइने विकासे बिरुवा हो। यो १५-२० फिट अग्लो, रातो-सेतो रङमा फुल्ने, पतझर, पात चेप्टो लाम्चो चुच्चो नरम दाँती किनारा, फल गोलाकार, रातो कालो हुँदै पाक्ने फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद अमिलो-मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र पुष्प। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, अग्निकारक, पाचक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, नेत्रशक्तिप्रदायक, चर्मरोगहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, उच्चरक्तचाप, रक्तदोष, प्रदर, ज्वर, तनाव, पेट पोल्ने-जलन, मन्दाग्नि, अरुचि, अपच, रक्तस्राव, हैजा, स्मृतिह्रास, घाउ-खटिरा, गतिशील अङ्ग शुष्कता, हृदयरोग, आँखाको कमजोरी, नेत्ररोग, मुख-जिब्रो सुक्ने, प्यास लागिरहने, छालाको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, चटनी १-३ ग्राम, वटी १-५ वटा ३-५ पटक।

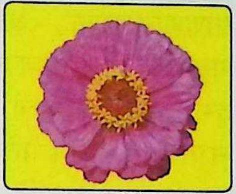
६१५१. वकामे गेरु, ओकामे, Okame, Okamezakura, Okame Cherry Tree, *Prunus okame* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो सबै जलवायुमा पाइने विकासे बिरुवा हो। यो १५-२० फिट अग्लो, बैजनीरङमा फुल्ने, पतझर, पात चेप्टो केही लाम्चो चुच्चो नरम दाँती किनारामा, पुष्प सेतो-रातो, फल गोलाकार, रातो कालो हुँदै पाक्ने भित्र तेलीयवीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, अग्निकारक, पाचक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, नेत्रशक्तिप्रदायक, चर्मरोगहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, उच्चरक्तचाप, रक्तदोष, प्रदर, ज्वर, तनाव, पेट पोल्ने-जलन, मन्दाग्नि, अरुचि, अपच, रक्तस्राव, हैजा, स्मृतिह्रास, घाउ-खटिरा, गतिशील अङ्ग शुष्कता, हृदयरोग, आँखाको कमजोरी, नेत्ररोग, मुख-जिब्रो सुक्ने, प्यास लागिरहने, छालाको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, चटनी १-३ ग्राम, वटी १-५ वटा ३-५ पटक।

६१५२. वर्षन्ती फूल, वर्षतीपुष्प, Purple Zenia Flower, *Zinnia elegans* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, बैजनी वा गुलाबी रङमा फुल्ने, केशरको घेरो सुनौलो, हाँगाबिँगा वरिपरि फैलिने, पुष्प छिप्पिएपछि खैरो तेलीयबीज लाग्छ र पाक्छ। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :**

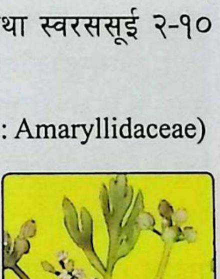
यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, मूत्रल, रेचक, रक्तरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, ज्वर, पत्थरी, सुक्खा दम-खोकी, रगतको कमी, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, रजःवीर्यदोष, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ माना, बीजतेल २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



६१५३. वनचना रातो फुल्ने, रक्तरुदन्ती, वनचना, Jangali Banchana Plant (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो क्षारीयभूमि र आर्द्रचिस्यान लेकतिर हिमरेखासम्म पाइन्छ । यो एकदम दुर्लभ/लोपोन्मुख बुटी हो । यो १-२ फिट अग्लो, चनासमान सानो बुटी, रातो फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू, जरामा तेलीय गन्ध आउँछ । स्वाद केही तितो हल्का टर्रो र मीठो, स्वभाव शामक गरम । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग पञ्चाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारदवद्धक र अग्निस्तम्भक, धातु-उपधातुशोधक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, रसायन, कफपित्तघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, पुनर्यौवनदायक, प्राणशक्तिदायक, अर्बुदहर, कामोद्दीपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रक्तवर्द्धक, रोगप्रतिरोधात्मक, पारदवद्धक, बलकारक, गलग्रन्थिरस उत्पादक, वातहर मानिन्छ । यसको रसले विशुद्ध तामा सुन बन्दछ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, बुढ्यौली, नपुंसकता, गलाघाँटीका रोग, गलग्रन्थिरसको अभाव, थाइराइड समस्या, श्वासनलीरोग, धातुरोग, क्षयरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कफवृद्धि, फोक्सोशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गर्दछ । **मात्रा :** रस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, चूर्ण ३-५ ग्राम, घनसार वटी २-३ वटा, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६१५४. वनअजमोदा, वनउग्रगन्धिका, Wild Small Celery Plant, *Apium* sp. (Family : Amaryllidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, पात लामो छिन्नभिन्न किनारा, फूल घिउरङको फुल्छ, झुप्पामा बीज लाग्छन् र पाक्छन्, बीज तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, पत्थरीहर, पाचक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अग्निकारक, पीडाहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उदररोग, पित्तवृद्धि, खराब तेलको कुप्रभाव, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, जीर्णज्वर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जिब्रो-मुखपाक, जलोदर, क्षयरोग, अरुचि, अपच, आउँ-पखाला, अनिद्रा, पेट पोल्ने, उदरशूल, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले नुनको अधिक मात्राको असर काट्छ । यसैले यो मसलामा प्रयोग हुन्छ । **मात्रा :** अत्तर ५-१० थोपा, साग ३०-१०० ग्राम, काँचै पात सलाद ५० ग्राम, अर्क २० र तेल १० मि.लि., बीजचूर्ण २-५ ग्राम, बीजवटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६१५५. वनचना सप्तरक्ती फुल्ने, सातवर्णकी रुदन्ती, Seven Colorflower Jangali Gram, *Cressa* sp. (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो क्षारीयभूमि र आर्द्रचिस्यान लेकतिर हिमरेखासम्म पाइन्छ । यो एकदम दुर्लभ/लोपोन्मुख बुटी हो । यो १-२ फिट अग्लो, चनासमान सानो बुटी, सप्तरङ्गी-सातवर्णकी रुदन्ती फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू, जरामा तेलीय गन्ध आउँछ । स्वाद केही तितो हल्का टर्रो र मीठो, स्वभाव शामक गरम । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग पञ्चाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारदवद्धक र अग्निस्तम्भक,

धातु-उपधातुशोधक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, रसायन, कफपित्तघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, पुनर्यौवनदायक, प्राणशक्तिदायक, अर्बुदहर, कामोद्दीपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रक्तवर्द्धक, रोगप्रतिरोधात्मक, बलकारक, गलग्रन्थिरस उत्पादक, वातहर मानिन्छ । यसको रसले विशुद्ध तामा सुन बन्दछ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, बुद्‌यौली, नपुंसकता, गलाघाँटीका रोग, सम्भोगशक्तिह्रास, गलग्रन्थि रसको अभावले हुने थाइराइड समस्या, श्वासनलीरोग, धातुरोग, क्षयरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कफवृद्धि, फोक्सोशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गर्दछ । **मात्रा :** रस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, चूर्ण ३-५ ग्राम, घनसार वटी २-३ वटा, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६१५६. वनकटो, वनशेम्पगा, कनिला, पाउ-पाउ, Euodia, Melicope Plant, *Euodia lunu-ankenda*
(Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १२००-२२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३०-६० फिट अग्लो, बोक्रा मुलायम खैरो, तीनपाते लाम्चो पात, फूल हरियो-सेतो फुल्छ, फल ४ खण्ड भएको तेलीय बीजकालो चम्किलो एउटा हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, पुष्टिकर, त्वचासुधारक, बलकारक, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, अर्शोघ्न, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, अम्लपित्त, कलेजोरोग, आन्द्राको खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, ढाड-कम्मरदर्द, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कडा छाला-त्वकविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६१५७. वनमल्लिका, वनमोगरा, तरुणी, Scrambling Vine Plant, *Euodia lunu-ankenda* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको वनमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो सुगन्धदायक, पुष्प सेतो पञ्चपत्रक फुल्ने, लहरो पात गाढा हरियो चेप्टो चुच्चो परेको, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, यकृतपोषक, मेदहर, ज्वरनिवारक, उदरकृमिमारक, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा लाभदायक, श्वासरोगहर, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मोटोपन, पेटका जुका, आउँ-पखाला, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कलेजोरोग, ज्वर, दम, खोकी, पिनास, प्रमेह, प्रदर, रक्तरोग, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., अत्तर ३-७ थोपा ३-५ पटक ।

६१५८. वनतिल सेतो-कलेजी, पिटुम्वा, रानजिमनी, Wild Sesame Gingelly Plant, *Andrographis echioides*
(Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० से.मि.अग्लो, पात लाम्चो रोमश, भुसे बोट, फूल सेतो हल्का कलेजी वर्णको फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । यो तीलजस्तै बिरुवा हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र बीजहरू । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र

स्वाद मिठो-टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, शोथघ्न, वेदनानाशक, बलकारक, अस्थिपोषक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, केशरक्षक, अतिश्रमहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, हाडको-ढाडको रोग, अङ्गशोथ, कटिवात, अतिश्रमको पीडा, दम, खोकी, आमवात, नसावात, रजःवीर्यदोष, कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., फल ५-१० वटा, बीज चूर्ण ५-१० ग्राम, बीज वटी २-३ वटा, साग १०-५० ग्राम ३-५ पटक।

६१५९. वनपान गोभी, करमकल्ला, वनगोभी, Colewort Plant, *Crambe cordifolia* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, हाँगाबिँगाहरू धेरै, हरियो-पहेँलो वा सेतो फुल्ने, पातहरू काउलीसमान लाम्चो, कोसामा तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात र फूल। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, पत्थरीहर, व्रणरोपक, नेत्रपीडाहर, वातव्याधिहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, विजातीयद्रव्य निष्कासक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, ज्वर, घाउ-खटिरा, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, आँखाको रोग, सुजाक, चर्मरोग, रक्तदोष, उदरशूल, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग पकाएको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, अर्क ५० र तेल १० मि.लि., स्वरसरस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

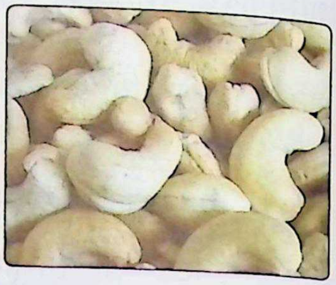
६१६०. वनमेथी, कुदालिया, रानमेथी, मरारा, Sweet and Sour-Clover Plant, *Melilotus indicus* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, गेरु वर्णको रोमश, पात लाम्चो मेथीसमान सेतो वर्णको, पहेँलो फुल्ने, फल त्रिकोणाकार ६-१० तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यो शीतऋतुमा फल र फूल लाग्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो र टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, पाचक, दुग्धवर्द्धक, व्रणरोपक, मेदहर, मूत्रल, बलकारक, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, मधुमेह र कब्जमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, पत्थरी, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मासिकअधर्म, कब्जियत, प्रदर, प्रमेह, मोटोपन, मन्दाग्नि, अपच, अजीर्ण, स्तनमा दूधको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** बीज ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६१६१. वनकाढ़ू, गोलोमिका, भोपाथरी, पाथरी, Beech Launaea Plant, *Launaea sarmentosa* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लहरा जमिनभित्र फैलिन्छ, यो ५०-१०० से.मि. लामो, पात लाम्चो किनारा छिन्नभिन्न, दूधे, सुनौलो फुल्ने, लाम्चो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, निद्राकारक, बलदायक, वातपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, पीडाहर, यकृतपुष्टिकर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्तनमा दूधको कमी, पित्तप्रकोप, रक्तपित्त, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तविकार, चर्मरोग, कलेजोरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, मस्तिष्कवात, दम, खोकी, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, बीजतेल १० र स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पात १-२ वटा, फूल १-३ वटा ३-५ पटक।

६१६२. वनकाजु, वनअग्निकृत, हात्तीबला, Wild Cashewnut Tree, *Anacardium occidentale* (Family : Anacardaiaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-४० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात आयाताकार लामो फराकिलो नसा-रेसा दायाँबायाँ गएका, फूल सेतो/रातो, फल पहेँलो-रातो वर्णको डल्लोभित्र घिउयुक्ततेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, त्रिदोषशामक, स्वादिष्ठ, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, वातहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदयहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, पुष्टिकर, स्मरणशक्तिकारक-बुद्धिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटु कमजोरीमा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, कण्ठरोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानो, हड्डीवाथ, धातुस्राव, वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन, शारीरिक दुर्बलता, विषमज्वर, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, फलस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, दाल/खोले ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६१६३. वनसिरु सेतो, White-Star Siru Herb, *Hypoxis* sp. (Family : Hypoxidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सानो लामो भालाकार धारीपात, झुसे घाँस, सेतो छ पत्रे तारासमान फुल्ने, डाँठ ३-५ से.मि. अग्लो, भुइँबाट निस्केका पात र फूल, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । स्वाद मीठो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिवर्द्धक, पित्त-पत्थरीनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वाजीकर, पोषक, शोथहर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, सप्तधातुउत्पादक, रसायन, अतिश्रमको पीडाहर, तनावहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको शारीरिक कमजोरी, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, मृगी, दुब्लो, आन्द्राको घाउ, विस्मृति, रक्तविकार, धातुस्राव-वीर्यदोष, हृदयरोग, अपस्मार, पक्षाघात, धनुर्वात, कटिवात, बुढ्यौलीपन, तनाव, अतिश्रमको पीडा, अङ्गवात, सन्धिशोथ, हरेक प्रकारका वातरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, स्वरस ५-७ ग्राम, जरा टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

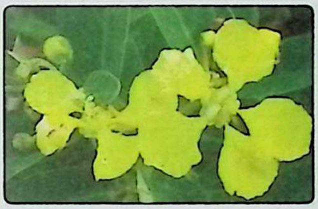
६१६४. वत्सनाभ सेतो, श्वेतवच्छनाग, सफेदबच्छनाग, White Aconite Plant, Monk's Hood Poison Plant, *Aconitum napellus* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, बहुवर्षायु जड पात छिन्नभिन्न विभिन्न नापका पात र डाँठमा रौं हुँदैन, टोपीझैँ फूल सेतो, लाम्चो-गोलो फल काँडा भएको फलभित्र तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा लाम्चो डाँणाडुँणी परेको सेतो वर्णको हुन्छ । यो विनाशोधन कुष्ठ, दाद र दुबीमा लगाउनुपर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण उत्तेजक हुन्छ र स्वाद मिठो-परपराउने र कोक्याउने टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयोत्तेजक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर,

रोगप्रतिरोधात्मक, उन्माद-पागलपनहर, कुष्ठघ्न, गर्भघातक, निद्राजनक, वेदनानाशक, ज्यानमारक, रक्तरोगहर, मदकारक मानिन्छ। पञ्चगव्य वा तिक्तवर्गका औषधि अर्कसँग एकहप्ताशुद्धि गरी सुकाएर खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग:** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दाद, मधुमेह, प्रमेह, गलग्रन्थिरोग, असाध्य-कष्टसाध्य रोग, क्षयरोग, पक्षाघात, धनुर्वात, अङ्गशोथ, अनिद्रा, एच.आई.भी/एड्स, अनिद्रा, बहुमूत्र, मूत्राघात, जीर्ण मधुमेही, हृदय उत्तेजक समस्या, दम, खोकी, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** खोटो/भस्म/क्षार/चूर्ण १-३ चामल जति, अर्क ५ र क्वाथ १० मि.लि., रस/काँढापानी १ कचौरी, वटी यसको चौथाइ भाग १-२ पटक।

६१६५. वामेलता, वामकलता, Vomitting Creeper Plant, *Stigmaphyllon emarginatum* (Family : Malpighiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो विशाल झ्याङ, बट्टारिएका लहरा, पात आयाताकार-अण्डाकार पहेँलो फुल्ने, पञ्चकपत्र, रातो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, डाँठ, जरा, फूल र फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वामक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, वातहर, पेटको रोगमा लाभदायक, पित्तनाशक, पीडाहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, जलोदर, फोक्सो/श्वरनलीशोथ, चिसो-रुघा, कटिवात, ढाड-कम्मर दर्द, दम, खोकी, पिनास, गानो, ज्वर, सन्धिशोथ, पेट दुख्ने, पित्तरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, फल १-३ वटा ३-५ पटक।



६१६६. वायुविडङ गर्मीको, श्वेतपीतविडङ्ग, Tropical Embelia Plant, *Embelia tsjeriam-cottam* (Family : Primulaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, धेरै हाँगाहरू, खस्रो-कालो बोक्रा, पात चेप्टो, पहेँलो फूल, सेतो-पहेँलो तेलीयगेडाहरू हुन्छन्। यसको स्वाद परपराउने-पीरो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कृमिमारक, मेदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, उदररोगहर, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आमवात, मोटोपन, अर्श, अङ्गशोथ, जलोदर, उदररोग, जोर्नीवाथ, गानो, पेटका जुका, पेट फुल्ने, वायुवृद्धि, आउँ-पखाला, ककर्टार्बुद, ज्वर, हृदयरोग, श्वासरोग, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम २-३ पटक।

६१६७. वायो, वामक, Bayo Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सिप्लीकान-सिप्लीगानसमानको गुण-धर्म-कर्म मानिन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, हाँगाहरूमा सेतो निशान-चिह्न हुन्छ, पात चेप्टो केही कालो चुच्चो, पुष्प सेतो केशर बैजनीरङका केशरयुक्त सुगन्धदायक फागुन-चैतमा फुल्छन्, गोलो पाक्छ फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तिक्त र केही कषाय लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, यकृत/बृक्कपुष्टिकर, वातनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, शोथहर, चर्मरोगहर, अग्निकारक, मेदहर, रक्तशोधक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजोरोग, अश्मरी-पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, शिथिल मृगौला, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, वातरक्त, रक्तदोष, चर्मरोग, पौरुष ग्रन्थिवृद्धि, मोटोपन, विषप्रभाव, नमुत्ने,

सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कलिलो मुना र पातको साग तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-५० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल २० र गुन्द्रुकझोल १०० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, पात र बोक्राचूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

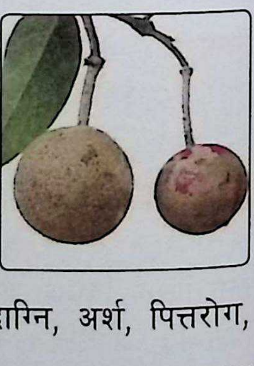
६१६८. बायजडी, बायाद, पहँलो घोगामा फुल्ने अदुवा, White Wild Aircut Ginger Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, २-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो, पहँलो-हरियो घोगामा फुल्ने जरामा सेता सेला हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो केही तितो र बास्नादार अनि स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल र पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदररोगनाशक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, अस्थिपोषक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, पाचनप्रणालीसुधारक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ग्यास्ट्रिक, उदरशूल, अम्लपित्त, अरुचि, अपच, कामला, दम, खोकी, सुत्दा थलिएको घाउ, मासिकअधर्म, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मूत्राम्लदोषवृद्धि, पित्तवृद्धि, हाडरोग, मूत्ररोग, फोक्सोज्वर, पक्षाघात, गृध्रसी, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा, वायुगोला, हिक्का, पेट डम्म-ढुस्स-फुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, जरा स्वरससूई ३-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, जरा टुक्रा चुस्ने १-२ वटा ३-५ पटक।

६१६९. बारिजात, विलीविली, मुगारूख, Kanaio Beach Tree, Willow, Wiliwili Plant, Coral Tree, *Erythrina sandwicensis* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो प्रायः गर्मी हावापानीको समुन्द्री किनारमा पाइन्छ। यो ५०० मिटरसम्ममा मिल्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, पतझर, पात गोलाकार-चेप्टो, फूल झुप्पामा सुन्तले वर्णको केशर भएको, फल कोसामा राता तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। फूलको स्वभाव शीतल हुन्छ र तेल गरम लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, चर्मरोगहर, मेदहर, उदररोगनाशक, वातहर, यौनरोगहर, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, मूत्ररोग, ज्वर, मोटोपन, कुष्ठ, दाद, दुबी, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ्र, यौनरोग, उदरशूल, गानो मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, उच्चरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क ५० रक्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

६१७०. व्याघ्रनखी, करेरुआ, Niu Yan Jing Plant, *Capparis horrida* (Family : Cappariaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लता, पात चेप्टो, रातो बाघजुङ्गासमान फुल्ने, फल गोलाकार लहरोको काण्डमा काँडा हुन्छन्, पातमा मसिना रौँ, पाकेपछि रातो फलभित्र सेतो गुदी र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद कटु-तिक्त लाग्छ र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पीडाहर, हृदयोत्तेजक, मूत्रल, पाचक, चर्मरोगहर, दुषित व्रणसुधारक, सङ्कोचक, कफज्वरनिवारक, कण्ठशुद्धिकर, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अपच, अरुचि, आउँ-पखाला, मन्दाग्नि, अर्श, पित्तरोग,

पेट पोल्ने-दुख्ने, हैजा, सुजाक, छालाको रोग, रक्तस्राव, अङ्गशोथ, प्लीहावृद्धि, श्लीपद, आमवात, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, क्षयरोग, मुख-गलाका बिबिरा, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-२० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६१७१. विकम, विकारीहर, **Welcome Himalayan Plant,** ***Aconitum*** **sp.** (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो हिमाली क्षेत्रको घाँसे मैदानतिर मिल्छ । यो १-३ फिट लामो सप्रेको लहरो, पात पाँचचोसे त्रिशूलाकार लाम्चो, फूल बैजनी वा निलो वा पहेँलो-हरियो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, कन्दहरू २-३ वटा लाम्चो सेता गाना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो केही मिठो-टर्रो परपरेदार । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, पुरानो दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, सन्चो गराउँछ । धूमपान-मद्यपान छोडाउने, मादकपदार्थ वा नशालाई जित्ने, विषादिलाई मार्ने र हरेकरोग निर्मूल गर्ने यो अपार दिव्यौषधि हो । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १ ग्राम, बीज ३ वटा, पातस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१७२. विषपोखरा अति रातो, विषाइलो रक्तपोखरा, **Pokhara Poison Red Tree, Red Fruit Pokhara**

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको लेकमा पाइन्छ । यो पतझर रूख, चैतमा रातो पालुवा पलाउँछ, पालुवा वा छिप्पिएको पात खाएमा पशु मर्छन् विषालु पत्र भनिन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, कमजोर हाँगाहरू, रातो धर्का भएको पात चेप्टो चुच्चो, फूल रातो, फल पाकेपछि राता गोलाकार गेडा लाग्छ, पातलो रसिलो बोक्राभित्र कडा बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, फल र बीज । यसको स्वभाव उष्ण स्वाद पाकेपछि फल मिठो तमतम्याइलो, अन्यभाग तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यसको फल पित्तनाशक, मदकारक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी भनिन्छ । यसको अन्यभाग धातु-उपधातुशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, उदररोगनाशक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, कृमिमारक, शोथघ्न, रेचक मानिन्छ । शोधन गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, मासिकअधर्म, चर्मरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, उदरकृमि, विषप्रभाव, हाड-ढाडको रोग, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, जोर्नीवाथ, रक्तातिसार, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बीज र बोक्रा मानिस तथा पशुहरूको समस्त कृमि, पेटको गडबडी, पेट फुल्नेमा फाइदा गर्छ । यसको गेडाबाट तेल निकाली तोरी/घ्यू/सर्स्यूँमा मिसाएर मालिस गर्दा दुखेको सन्चो पार्छ । यसको अर्क र काँढापानीले स्नान गर्दा छालाका रोग हट्छ । **मात्रा :** फल लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र अर्क २० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १ ग्राम, फल १-३ वटा १-३ पटक ।

६१७३. विषवस्तु, विषाक्तवनस्पति, Golden Oleainder Plant, Cock Tree, Arizona Poison Be Still Tree, *Cascabela thevetia* (Family : Apocyanaceae)

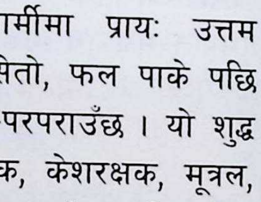
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, लामो भालाकार र चुच्चो सुइरे पात, फूल घण्टी आकार सुनौलो फुल्ने, फल कालो डल्लो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। यो विषालु मानिन्छ। यसलाई पञ्चगव्य वा १०१ अर्कमा शुद्ध गर्नुपर्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। स्वभाव उष्ण र स्वाद तीतो केही टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, सङ्ग्राहक, कफनिस्सारक, मूत्रल, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, वातरोगसुधारक, रक्तवीर्यस्तम्भक, गर्भाशय सङ्कोचक, रक्तरोगहर, फुफ्फुसहितकारी, मदकारक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले बिग्रेको यौनरोग, अनिद्रा, असह्यदर्द, बन्द मासिकधर्म, घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, चर्मदोष, कटिवात, जोर्नीवाथ, उदररोग, गानो, अर्श, पित्तवृद्धि, रक्तस्राव, हैजा, अतिसार, पत्थरी, मोटोपन, उदररोग, पुरानो दम-खोकी, गर्भाशय झर्ने-सुन्निने, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा पुष्पस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., काँढापानी/रस १ कचौरी १-३ पटक।

६१७४. विन्तीसुन्दरी, विसुन्दारी, Poison Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो गर्मीमा प्रायः उत्तम खेती हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात मुलायम लाम्चो भालाकार, फूल बालामा सेतो, फल पाके पछि सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो-परपराउँछ। यो शुद्ध गर्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, उदरशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीरोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, उदरजलन, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो १-२ ग्राम, रस/काँढापानी १ मुख, तेल २० तथा अर्क १० र क्वाथ ३० मि.लि., क्षार २-५ रत्ती ३-५ पटक।

६१७५. विषमा, विष्मा, श्यामाक्षुद्रवत्सनाभ, Bikhma or Bisma Nonpoison, Blue Rocket Plant, *Aconitum palmatum* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २-५ हजार मिटरमा पाइन्छ। काण्डको फेद र पातको डाँठ केही कालोपन लिएको, यो विष गानो कालो, दुई गाना ठूलो पुरानो र नयाँ सानो गाना साथमा, १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो छिन्नभिन्न, फूल नीलो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, कन्दहरू २-३ वटा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो केही मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, विषघ्न, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, ज्वरनिवारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, फुफ्फुस/यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न, मदकारक मानिन्छ। यसलाई एकहप्ता अहोरात्र पञ्चगव्य



वा विभिन्न अर्कमा प्रशोधन गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, सङ्क्रमणरोग, उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, उल्टोगानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, पुरानो दम-खोकी, कुहिएको घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, चर्मरोग, सुजाक, कुष्ठ, दाद, दुबी, खतरा चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १ दाना चामल जति कोट्याएर मुखमा राख्दा परपराउँछ, गला-घाँटी शुद्ध पार्छ, दिमागमा उत्तेजना दिन्छ । सर्प, पागल कुकुर, बौलाहा बाँदर, उन्मत्त स्याल, मात्तिएको विषालु मुसा आदिले टोकेमा ३-५ दाना चामलजति खानाको आधाघण्टा अगाडि दिनमा २ पटक खानुपर्छ । घातकरोग र महामारी फैलिएमा २-३ दाना चामलजति एकपटक १५ दिन सेवन गर्नु सर्वोत्तम भनिन्छ । असाध्यरोगमा न्यूनमात्रामा सदा खाँदा आशातीत लाभ पुऱ्याउँछ ।

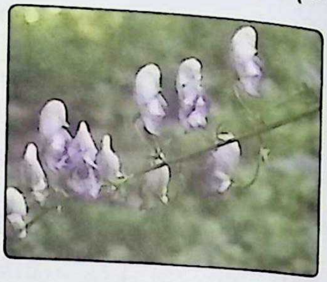
६१७६. विष कालो, श्यामविष, Shyam Aconite Plant, Se Xizang, Black Monk`shood Poison Plant, *Aconitum laciniatum* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो हातले चलाउनासाथ हातमा गरम चढ्छ र उग्रगन्ध दिन्छ । यसको प्रकाण्ड सिधा, यो ३-७ फिट अग्लो, संयुक्त फराकिलो पात मुलायम त्रिशूल आकारका, फूल नीलो फुल्ने, अण्डाकार कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, गानो कालो-उपजरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण उत्तेजक र स्वाद तितो-टर्रो-कोक्याउँछ र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, वातपुष्टिकर, प्राणघातक, गर्भपातक, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक मानिन्छ । धातु-उपधातु, रत्न-उपरत्न, रस-रसायन, क्षार-उपक्षार, सत्व, भस्मादि निर्माण गर्दा महत्त्वपूर्ण विषादिहरूको योगबाट शुद्धाशुद्धि गर्नुपर्छ । घनघोर विषादि शुद्ध-अमृत बनाउने दुर्लभ ऋषिमुनिहरूको स्पर्श नै महौषधि हो । **समस्त विषादिलाई शुद्ध गर्ने तरिका** : प्राकृतिक गोबरह्रासमा जहाँ पुतुतु धुवाँ छुट्छ जहाँ ७ दिन गाड्ने, दूधवाला जडीबुटीहरूको पातले माथिबाट छोप्ने । आठौं दिनमा झिकेर त्रिफला, गुर्जो, पाषाणभेद गौमूत्रमा राख्ने अब ३ घण्टा विषलाई पोकोमा लट्ठी लगाई छोपी झुण्ड्याउने र मधुरो आँचमा बफाउने फेरि ३ घण्टा चर्ने गाईको दूधमा पकाउने । अब गौघृतमा भुट्ने, डढ्न नदिने, तब झिकेर धूलो वा पुवा बनाई राख्ने तब यसलाई शुद्ध भनिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हरेक प्रकारको अर्बुद, पुरानो दम, कफग्रस्त खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या, जलोदर, फोक्सोशोथ, श्वासनलीरोग, पत्थरी, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, कलेजोको घाउ-खटिरा, रक्तरोग, रक्तचाप, मूत्रकृच्छ्र आन्द्राको खटिरा, जोर्नीवाथ, आमवात, रोग, पाठेघरको समस्या, सन्निपातज असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एडस्, पागल जनावरको टोकाइ, सर्पदंश इत्यादि सन्चो बनाउँछ । यसको प्रभाव रक्तमा बहुत छिटो घुस्छ र रक्तसञ्चार क्रियामा हृदयपेशीलाई वातनाडीहरूले उत्तेजना दिन्छन् । **मात्रा** : चूर्ण/भस्म/खोटो १-३ कोदो दानाजत्रो, काँढापानी एक मुख, तेल १० र अर्क १० तथा क्वाथ २० मि.लि., वटी एउटा, बीज १ वटा ।

६१७७. विषवृद्धि, रोमशविष, Budda Himalaya Hairy Aconite Plant, *Aconitum spicatum* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो २०००-४३०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, रोमश पात लाम्चो ५-७ भागमा विभक्त त्रिशूलझैं छिन्नभिन्न-दन्तुर-मुलायम ३-६ अङ्गुल लामो विषमवर्ती, पुष्प गाढा

नीलो/निलो, फल लम्बगोल आधा-एक अङ्गुल लामो कण्टक फलभित्र काला तेलीय बीजहरू, कन्द ४-१० से.मि. लामो र १-३ से.मि. व्यासको लाम्चो उपजराहरू हल्का रातो खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उत्तेजक गरम हुन्छ र स्वाद तितो कोक्याउँछ र मत्मत्याउँछ, हल्का मिठो केही टर्रो लाग्छ, खानासाथ श्वास छोटो पार्छ । शास्त्रीयविधि अपनाएर वा शोधन हप्ताभर दैनिक नयाँ गौमूत्रमा वा गोबरह्रासमा राखी निकालिएकोलाई पञ्चगव्यमा बफाएर गौदुग्धमा र घिउमा पकाइ गोलो वा धूलो बनाउनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, मारक, वातव्याधिहर, कृमिमारक, शोथघ्न, वेदनानाशक, मदकारक, धातु-उपधातु शोधक-मारक, हृदयोत्तेजक, कण्ठशुद्धिकर, निद्राजनक, चर्मरोगहर, कर्मनिस्सारक, कुष्ठघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : शुद्धि पछि यसले हरेक प्रकारका अर्बुद, चर्मदोष, मारक रोग, असाध्यरोग, हृदयशिथिलता, पेटका कृमि, रक्तरोग, अनिद्रा, पागलपन, सर्पदंश, बहुलाएको प्राणीहरूले टोकेको विष, गाँड, टन्सिल, कफग्रस्त समस्या, राजयक्ष्मा, जलोदर, कुष्ठ, दाद, दुबी, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, स्नायुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो १-५ रत्ती, भस्म/खोटो १-२ रत्ती २-३ पटक र लेपन विनाशोधन ।

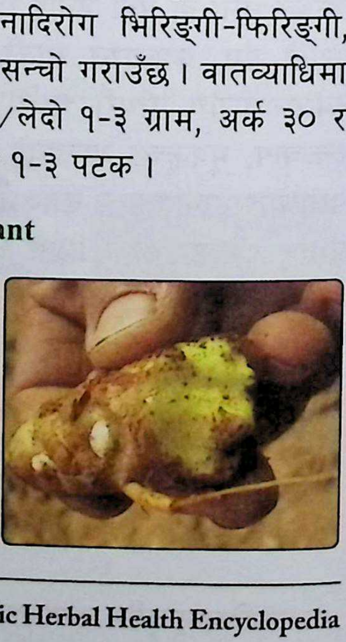


६१७८. विष भण्टारङ्को सानो, क्षुद्रश्वेतवच्छनाग, White Small Poison, *Aconitum* sp. (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सेतो रौंदार बुटी, पात विभिन्न आकारका असमान किनारा ५-७ ठाउँमा काटिएका त्रिशूलाकार लाम्चो छिन्नभिन्न, फूल भण्टा रङको फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, गाना २ वटा, नयाँ गानो पूरै सेतो पुरानो केही कालोभित्र सेतै, सेता उपजराहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने र परपराउने । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कृमिनाशक, कुष्ठघ्न, गर्भघातक मानिन्छ । यसलाई विशेष शुद्धि र मारण पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिअनुसार गरिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, कटिवात, टन्सिल, उदरशूल, सङ्ग्रहणी, पेटको साह्रो गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, जीर्ण दम-खोकी, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनादिरोग भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मधुमेह, सुजाक, गाँठा, गिर्खा, कुष्ठ, दाद, दुबी, चर्मरोग, मूढगर्भ, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । वातव्याधिमा तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस/लेपन गर्दा तत्काल लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

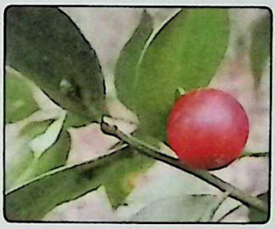
६१७९. विषमारी, पहँलो पीत नानकचुरी, Anti–Poison Plant, Bikhmari Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, हलेदोसमान, पात भालाकार लाम्चो, फूल पहँलो-हरियो लामो घोगामा फुल्ने, जरामा कन्दहरू पहँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, फुफ्फुसहितकारी,



स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, रक्तचाप सन्चो गराउँछ । यो धूमपान-मद्यपान छोडाउने, विषादिलाई मार्ने र हरेक रोग निर्मूल गर्ने दिब्यौषधि हो । यसले मादक-नसा उतार्छ, विष काट्छ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, बीज ३ वटा, पात वा जरा स्वरससूई २-५ र अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८०. विँणा, वीना, Butcher`s Broom Plant, *Ruscus aculeatus* (Family : Asparagaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा, १-५ फिट अग्लो र २-३ फिट झ्याङ्गिन्छ, पात चेप्टो चुच्चो, फूल सेतो-हरियो-कलेजी फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६१८१. विकस एक गाने, Welcome Black Plant, Anti Poison Plant,

चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो हिमाली क्षेत्रको घाँसे मैदानतिर मिल्छ । यो १ फिट लामो सप्रेको लहरो, पात त्रिशूलाकार, फूल रातो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, कन्द एकवटा गानो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो र बास्नादार। **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोगः** यसले आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, निम्नरक्तचाप सन्चो गराउँछ। धूमपान-मद्यपान छोडाउने, मादकपदार्थलाई जित्ने, विषादिलाई मार्ने र हरेक रोग निर्मूल गर्ने यो अपार दिब्यौषधि हो । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, बीज ३ वटा, पातस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८२. विषफायर, विषफेज, Bisfej, Polipo Plant, *Polypodium vulgare* (Family : Polypopdiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो विषफेज रूख/ढुङ्गा/पहरामा उम्रिने पराश्रयी १-२ फिट लामो वा अग्लो, रौँदार, जरा हरियो र सुखेपछि खरानी रङ, जराको हर गाँठमा धेरै रेशा कनखजुरको खुट्टासमान कालो हुन्छ । जरा मोटो, भित्र पहेँलोपन, सेतो फुल्ने, यो १-३ फिट लामो सप्रेको लहरो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, केशरक्षक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, चर्मरोग, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, गिर्खा, डन्डीफोर, रक्तविकार, कुष्ठ, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, जरा स्वरससूई २-५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८३. विष रातो गाना, Moonk's Hood Red Poison Plant, *Aconitum* sp. (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ३-५ हजार मिटरमा पाइन्छ । यो विष गानो रातो, दुईगाना ठूलो पुरानो र नयाँ सानो गाना साथमा, १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो, फूल पहेँलो-हरियो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, कन्दहरू २-३ वटा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न मानिन्छ। शुद्धि र मारण शास्त्रीयविधिअनुसार गरीअमृत बनाउन बुद्धिमान शाधकको आवश्यकता पर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले यौनरोग, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, पुरानो दम-खोकी, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, पुरानो चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, डन्डीफोर, रक्तविकार, कुष्ठ, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, पुष्पस्वरससूई २-५ र तेल २० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८४. विष झुसे कालो, श्यामाक्षुद्रवत्सनाभ, Hairy Black Poison Plant, *Aconitum ferox* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २-५ हजार मिटरमा पाइन्छ । काण्डको फेद र पातको डाँठ केही कालोपन लिएको, यो विष गानो कालो, दुईगाना ठूलो पुरानो र नयाँ सानो गाना साथमा, १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो छिन्नभिन्न, नीलो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, कन्दहरू

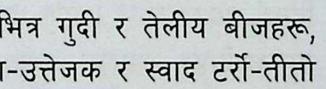
२-३ वटा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने र परपराउने । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वामक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वसंक्रमणकारीनाशक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न मानिन्छ। शुद्धि र मारण शास्त्रीयविधिअनुसार गर्न अमृत बनाउने बुद्धिमान वैद्यकको जरुरत पर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातरोग, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, पुरानो दम-खोकी, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, रक्तचाप, कुष्ठ, दाद, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई दूधमा ३ घण्टा बफाएर घ्यूमा भुटेर विषलाई अमृत बनाउनुपर्छ । १ दाना चामल जति कोट्याएर मुखमा राख्दा परपराउँछ, गला-घाँटी शुद्ध पार्छ, दिमागमा उत्तेजना दिन्छ । सर्प, पागल कुकुर, बौलाहा बाँदर, उन्मत्त स्याल, मात्तिएको विषालु मुसा आदिले टोकेमा ३-५ दाना चामलजति खानाको आधाघण्टा अगाडि दिनमा २ पटक १०-१५ दिन खानुपर्छ । घातकरोग र महामारी फैलिएमा २-३ दाना चामलजति एकपटक १५ दिन सेवन गर्नु सर्वोत्तम भनिन्छ । असाध्यरोगमा न्यूनमात्रामा सदा खाँदा आशातीत लाभ पुऱ्याउँछ ।

६१८५. विष छर्कने रिसाहा काँक्रो, Squrirnig Cucumber Plant

चिनारी : यो अत्यन्त गर्मी क्षेत्रको मरुभूमिमा पाइन्छ । यो विषालु प्रजातिको काँक्रोलाई कुनै जनावर वा मान्छेले छोएमा यसले पिचकारीबाट पानी फालेभैँ पोल्ने रस फ्याँक्छ । कुनै प्राणीले छुनै नहुने विषादि काँक्रो विष छोडेको, रस फ्याँकेको छोएमा पोल्ने, हुरीले हल्लाउँदा विष पिचकारी गर्ने भनिन्छ । यो ३-१० फिट लामो लहरो, पात गोलो पञ्जाकार, फूल पहेँलो-हरियो फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू, कन्द-उपजराहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वामक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, फुफ्फुसहितकारी, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न मानिन्छ । यसको शुद्धि र मारण पञ्चगव्यमा गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पेट ठूलो हुने, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, डन्डीफोर, रक्तविकार, कुष्ठ, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, तेल/अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८६. विषादी घाँस हिमाली, मोरेमुलो सानो, Alpine Moremulo Plant, Jagopoe(Am), *Delphinium brunonianum*

(Family : Ranunculaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुको ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । पालुवा नयाँ मुना पलाउने समयमा बाखा-भेडाले खाएमा तुरुन्तै पेट ढाडिएर मर्छन् । यो १०-३० से.मि. अग्लो, रौंदार, मसिना पात त्रिशूलाकार लाम्चो छिन्नभिन्न, फूल नीलो फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, सेता जराहरू २-३ वटा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वामक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर,

केशरक्षक, शोथघ्न, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न, गर्भघातक मानिन्छ । यो शुद्धि र मारण शास्त्रीयविधिअनुसार गर्न अमृत बनाउने बुद्धिमान वैद्यक आवश्यक छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ, पेट दुख्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, पुरानो दम-खोकी, घाउ-खटिरा, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, रक्तविकार, कुष्ठ, दाद, दुबी, चर्मरोग, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ । वातव्याधिमा तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १-३ रत्ती, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

६१८७. विष निलो, निलकण्ठविष, Blue Poison, God Nilkantha Plant, *Aconitum* sp. (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो पृथ्वीमा रोग फैलिएपछि विषाणु-कीटाणुहरूको असर प्रभाव कम गर्न मनुष्यको स्वस्थ्यरक्षार्थ निलकण्ठ विष हिमालय सेरोफेरोमा उत्पन्न हुन्छन् । यो निलो विष १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार-पन्जाकार छिन्नभिन्न लाम्चो, घण्टाकृतिको फूल निलो-कालो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू, गानो १-३ वटा हुन्छन् । सेतो गानाको टाउकोभन्दा मुनि कण्ठमा निलो रङको घेरो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ-कोक्याउँछ । निलो विषलाई सुनपातीको अर्क/काँढापानी अथवा गाईको पन्चगव्यमा तीनदिन भिजाएर पाँचदिन ३/३ घण्टा दिनहुँ बफाउनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, प्राणघातक, गर्भपातक, वेदनानाशक, मदकारक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, गलग्रन्थिरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न मानिन्छ । यो शुद्धि र मारण शास्त्रीयविधिअनुसार गरी अमृत वनाउने बुद्धिमान वैद्यक चाहिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, कफवृद्धि, गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, अर्श, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, मासिकअधर्म, यौनरोग, मोटोपन-कोलेस्ट्रोल, श्वासनलीको शोथ, वायुगोला, यौनरोग, अर्बुद, कुकुर खोकी, कफग्रस्त दम, फोक्सोमा पानी भरिने, अङ्गशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । अब विषालु जनावरले टोक्ने, सर्पदंश, असाध्यरोग र कालले छोपेकोमा शंशोधित १-२ रत्ती घ्यू र मह-दूधसँग खाँदा बाँचिन्छ । सामान्य **मात्रा :** भस्म/खोटो/चूर्ण/लेदो/बीज ३-५ चामल जति, तेल ५ मि.लि., अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ मुख, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

६१८८. विष्णु लहरेधान, Bishnu Lahare Dhan, Lord Bisnu Rice

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो असार मंसिरमा हुने नाथ्रो कालो हुने धान हो । दाना ठूलोधान पाचक र मिठो चामलमा गणना गरिन्छ । यो धान मध्यपहाडका बेँसीमा राम्रो उब्जनी हुन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात भालाकार, पुष्प हरियो-पहेँलो, फल धानभित्र सेतो चामल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त,

मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, जीर्ण कलेजोरोग-ज्वर, कमलपित्त, कब्जियत, गर्मीरोग, रक्ताल्पता, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मिर्गौला सुकेको, पिसाब नखुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको नाथ्रो टुँडोले आन्द्राको विजातीयद्रव्य निकाल्छ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, मोहीभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., नलरस/काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६१८९. विधारा लता, अधोगुडा, घावबेलो, गोगुली, Elephant Creeper, Woolly Morning Glory Plant, *Argyreia nervosa* (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, फूल सेतो कलेजी घण्टी आकारको, पात हृदयाकार फराकिलो र पछाडिपट्टि सेतो, अण्डाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो केही टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अग्निकारक, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, यौनरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले यौनरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, हिक्का, दुर्बलता, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मधुमेह, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला, पित्तरोग, रक्तविकार, गानोगोला, पेटका समस्त कृमि, पत्थरी, मधुमेह, मुसा, दाद, दुबी, कुष्ठ, स्नायुशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६१९०. विशल्याकरणी, हिमदुग्धलता, हिमदूधीलहरो, Wisalyakarani Plant, Himsanjivani Vine

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डामा पाइन्छ। यसलाई सुँघ्नासाथ वाण वा छर्रा-गोली शरीर बाहिर निकाल्ने भनिन्छ। यो सुक्खामा उम्रन्छ। यसको सबै अङ्गमा दुधिया रस निस्कन्छ। यो १-३ फिट लामो लहरो, दूधे, पात चेप्टो, फूल हरियो-पहेँलो, फल कोसामा तेलीयबीजहरू, जरा सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो केही टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अग्निकारक, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, विजतीयद्रव्य निष्कासक, यौनरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले यौनरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मधुमेह, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला, पेटका कृमि, पत्थरी, पेटका जुका, रक्तविकार, कलेजोको गिर्खा, मधुमेह, मुसा, दाद, दुबी, कुष्ठ, स्नायुशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६१९१. विष्मा ठूलो घ्यू रङको, Ghee Color Thulo Bikh, Big Poison Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३000-५५00 मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार छिन्नभिन्न लाम्चो, घण्टाकृतिको फूल कलेजी फुल्ने, तीनचुच्चे फलभित्र तेलीय बीजहरू, गानो १-३ वटा हुन्छन् । गोबरह्रास/पञ्चगव्यमा सातदिन भिजाएर गाईगहुँतमा ७२ घण्टा बफाउनुपर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो- तितो-परपराउँछ -कोक्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो गर्भपातक, वेदनानाशक, मदकारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, कृमिनाशक, गलग्रन्थिरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीरोग, वातअर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, अर्श, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, मासिकअधर्म, यौनरोग, मोटोपन, श्वासनलीशोथ, वायुगोला, जलोदर, विषालु जनावरले टोक्ने, सर्पदंश, अङ्गशोथ, असह्यपीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो/भस्म/खोटोबीज १-५ रत्ती, तेल ५ र अर्क १० तथा क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ मुख, वटी १ वटा, १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६१९२. विधारा पहेँलो, विधाइरो लता, Elephant Creeper Plant, *Argyreia nervosa* (Family : Convolvulacae)

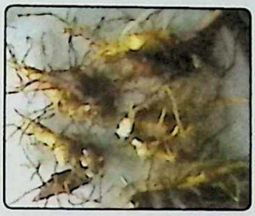
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल लता, गोलाकार चेप्टो पात हात्तीखुट्टाको समान एक फिट लामो भुवा भएको सेतो डाँठ, १-२ से.मि. लामो गोलो गेडाभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । फूल पहेँलो/रातो हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । स्वाद मिठो केही टर्रो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुरक्षक, पित्तनाशक, उदररोगहर, ऋतुधर्मप्रदायक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सप्तधातुक्षय, स्त्रीरोग, बेस्सरी पेट पोल्ने, मधुमेहजन्य व्रण, आमवात, प्रदर, प्रमेह, धातुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, अन्तर्रक्तस्राव, श्लीपद, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-२० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६१९३. विष्णु तुलसी, नीरतुलसी, Bisnu Tulsi Plant, Blue Holy Bisnu Tulasi Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, गोलाकार पात, निलो रङको बिरुवा, निलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन्, बीज कालो हुन्छ, बास्ना आउँछ । यसको स्वाद टर्रो-पिरो-बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक, बलकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, वेदनानाशक, कफज्वरनिवारक, अर्बुदहर, अग्निकारक, रज:वीर्यसुधारक, व्रणरोपक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, श्वासरोग, दम, खोकी, पिनास, ठण्डाको कुपोषण, रुघा-चिसो, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, मधुमेह, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात,

वीर्यको कमी, गानो, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५०तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम, क्षार १-३ चामल ३-५ पटक।

६१९४. विषफोडी, Anti Poision Anti Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो प्राय: च्युरीको रूखमा उम्रने परजीवी हो। यो गाँज लाग्छ र पात लामो, सेतो/पहेँलो फुल्छ, दानामा तेलीयबीज, जरामा गाना हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, पीडान्तक, पित्तनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, कृमिमारक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, दम-खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आमवात, कटिवात, अनिद्रा, दुबी, कुष्ठ, पेटका जुका, फोक्सोशोथ, अङ्गपीडा, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६१९५. विष्णुक्रान्ता रातो, रक्तविष्णुक्रान्ता, लालविष्णुक्रान्ता, Red Clitoria Plant, *Clitoria* sp. (family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १६०० मिटरसम्म पाइन्छ। यो ५-७ फिट लामो लहरो, पत्र संयुक्त अण्डाकार, पुष्प रातो, पत्रकोणबाट निस्केको पुष्पदण्डमा भिन्न फुल्छन्, फल ३-४ इन्च लामो कोसाभित्र ६-८ वटा चेप्टो तेलीयबीजहरू, जरा फुस्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, स्मृतिवर्द्धक, व्रणरोपक, रज:वीर्यसुधारक, ऋतुनियामक, गर्भाशयपोषक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, पुष्टिकर, सन्तानदायक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले बाँझोपन, उन्माद, अपस्मार-मृगी, विषप्रभाव, स्मृतिह्रास, मासिकअधर्म, प्रदर, गर्भाशय शिथिल, घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, शारीरिक कमजोरी, मधुमेह, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.मि., वटी १-३ वटा, पात २-५ वटा, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ५०-१०० ग्राम, फल १-५ वटा, बीजचूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

६१९६. विधारा कालो, कृष्णविधायरा, अंजत्री, दीर्घवल्लरी, छागला, Bidhara Black Creeper Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो विशाल झ्याङ ८०-१०० फिट लामो फैलिने, पात चन्दनसमान चेप्टो, फूल सेतो-हरियो सुगन्धदायक, पुष्पछिप्पिएपछि फल लाग्छ र पाक्छ। भित्र तेलीयबीजहरू एक से.मि., लामो जरा गानो एकसय किलोका हुन्छन्। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद ताजामा कसाइलो परपराउने तितो पछि मिठो लाग्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो, डाँठको बोक्रा, पात, चोप र फूल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रसायन, बुद्धिवर्द्धक, अग्निकारक, कामोद्दीपक, वातव्याधिहर, रज:वीर्यसुधारक, धातुपरिवर्तक, स्मरणशक्तिदायक, अतिश्रमहर, पुनर्यौवनदायक, गर्मस्थापक, पित्तनाशक, रक्तदोषहर, मूत्रल, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, उपदंश, रज:वीर्यदोष, गृध्रसी, मासिकअधर्म-स्त्रीरोग, स्मरणशक्तिह्रास, अतिश्रमको पीडा, धातुस्राव, रक्तस्राव, वातरक्त, अम्लपित्त, प्रमेह, प्रदर, क्षय, सुक्खा खोकी-दम, श्लीपद, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने-दुख्ने, मानसिकरोग, तनाव मृगि-छारे-अपस्मार, पागलपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी एक थाल, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, चोप १-२ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६१९७. विडङ्ग ठूलो, बृहत्वायुविडङ्ग, बडोविडङ्ग, कालीकाठ गेडी, कपाली, चित्रतण्डुला, Fat Black Widanga Tree, Vidanga Plant, *Embelia ribes* (Family : Primulaceae)

चिनारी : यो १८०० मिटरसम्मका समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, आयाताकार पात चेप्टो खस्रो, श्वेतपुष्प, फल कालो मरिचसमान, फल सुकेपछि बाहिरी बोक्रा जान्छ र गेडा सुन्दर देखिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, वायुनाशक, अग्निवर्द्धक, उदररोगमा उपकारी, शोथघ्न, पीडान्तक, कफघ्न, गला-शुद्धिकर, श्वासरोगहर, पाचक, गुल्महर, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आउँ-पखाला, पेटका समस्तकृमि, सङ्ग्रहणी, गानोगोला, अजीर्ण-अपच, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आँत-आन्द्रा सुन्निएको, शिथिल पाचनक्रिया, कफवृद्धि, मुख-जिब्रो-गलाका गाँठा-गिर्खा, उदरशूल, अर्श, कलेजोरोग, फोक्सो सुन्निने, जोर्नीवाथ, पेट फुलिने डम्म-ढुस्स भइरहने, अपच-अरुचि, कर्णशूल, कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण ३-५ ग्राम, फल १-५ दाना, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, क्वाथ ५० र अर्क २० तथा तेल १० र अरिष्ट/आसव ३० मि.लि., कच्चा दाना १-२ वटा ३-५ पटक ।

६१९८. विडङ्ग हिमाली, क्षुद्रतण्डुला, छोटीवायविडङ्ग, सुक्ष्मविडङ्ग, अचल कलइवोटी, Small Red Red Widanga Plant, Vidanga Plant, *Embelia* sp. (Family : Primulaceae)

चिनारी : यो १८००-३२०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ८-१५ फिट अग्लो, काष्ठसार रक्तपन, काण्डमा धेरै हाँगाबिँगाहरू गाँठा-गुठी परेका बोक्रा रातो, सेतो फुल्ने, दन्तुरपात सानो चेप्टो किनारामा मसिना धार, प्रशस्त रातागोला फलहरू लटरम्मै फल्छन्, भित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र बीज । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिघ्न, वायुनाशक, अग्निकारक, उदररोगहर, हैजानियन्त्रक, कफनिस्सारक, यकृतपोषक, वेदनानाशक, शोथहर, हैजा नियन्त्रक, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, दम, खोकी, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, उदररोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, आन्द्रा-कलेजोशोथ, अर्श, मन्दाग्नि, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, गाँड, कोष्ठवायु, दन्तपीडा, कर्णशूल, हैजा, श्वासरोग, फोक्सोशोथ, अरुचि-अपच, पाध आउने, ज्वर, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण १-३ ग्राम, फल ३-५ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि. ३-५ पटक ।

६१९९. विषहारक तिँदु, आबनुस, कालाधाओ, Ebony Tree, Coromandel Ebony Plant, *Diospyros melanoxylon* (Family : Ebenaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने रूख हो । यसको फूल र तेलीयबीज मेहन्दीसमान हुन्छ । जब यो रूख पुरानो हुन्छ तब यसको काष्ठसार कालो वजनदार बन्छ । यो पानीमा डुब्छ आगोमा सुगन्ध आउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, पात र बोक्रा । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कषाय, चर्मरोगहर, नेत्ररक्षक, मूत्रल, गर्भाशय सङ्कोचक, वायुनाशक, विषघ्न, पत्थरीनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले

पत्थरी, आँखाको फुलो, नेत्र चिलाउने, प्रदर, आउँ-पखाला, शीतज्वर, विषप्रभाव, पाठेघरशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल १-३ वटा, बोक्रा चूर्ण ३-३ ग्राम, पात २-३ ग्राम, पञ्चाङ्ग काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६२००. विडङ्ग हिमाली कालाफल, क्षुद्रतण्डुला, छोटीवायविडङ्ग, सुक्ष्मविडङ्ग, अचल कलइवोटी, Black Embelica Plant, *Embelia* sp. (Family : Primulaceae)

चिनारी : यो १८००-३२०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो ७-१५ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू गाँठा-गुठी परेका बोक्रा कालो, सेतो फुल्ने, पात सानो आयाताकार चेप्टो किनारामा मसिना धार भएका, प्रशस्त कालागोला फलहरू लटरम्मै फल्छन्, भित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र बीज। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कृमिघ्न, वायुनाशक, अग्निकारक, उदररोगहर, हैजा नियन्त्रक, कफनिस्सारक, यकृतपोषक, वेदनानाशक, शोथहर, हैजा नियन्त्रक, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, उदररोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, आन्द्रा-कलेजोशोथ, अर्श, मन्दाग्नि, गाँड, कोष्ठवायु, दन्तपीडा, कर्णशूल, हैजा, श्वासरोग, फोक्सोशोथ, अरुचि-अपच, पाध आउने, ज्वर, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण १-३ ग्राम, फल ३-५ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि. ३-५ पटक।

६२०१. विष सलहपाते, पीतकुट, पीतविष, Poison Salaha Jhar, Yellow Poison Plant

चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, सलहझारसमान बिरुवा, पातका किनारा काटिएका आयाताकार चुच्चो छिया परेको, पहेँलो फुल्ने, तेलीयगेडा लाग्छ, जरा पहेँलो लाम्चो गानो खाल्टा-खुल्टी हुन्छ। यसको स्वाद पीरो-तीतो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, प्राणनाशक, मदकारक, शोथघ्न, आग्नेयम, विषकारक, वेदनानाशक, वातहर, पित्तनाशक, शोथघ्न, निद्राकारक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर मानिन्छ। पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधि अथवा साक्षात्कार गुरुसँग शोधन-मारण गरी प्रशोधन गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, फोक्सो कुहिएको, दम-खोकी, अनिद्रा, विषप्रभाव, हृदयाघात, अङ्गपीडा, मन्दाग्नि, यौनरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, सङ्ग्रहणी, पागलपन, शिरमण्डलको रोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ मासजति २-३ पटक।

६२०२. विष सलहपाते एक्लेडाँठ, एकलपीतकुट, Alone Poison Plant, Golden Poison Plant

चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरको घाँसेमैदान र भीरतिर पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, एउटा डाँठ सिधा गएको, पहेँलो फुल्ने, जरा सुनौलो, गेडा लाग्छ र पाक्छ। यो वैशाख-जेठतिर र कार्तिकतिर फुल्ने, फल्ने दुई प्रकारको हुन्छ। यसलाई विषविज्ञानअनुसार शोधन गरी पञ्चगव्यमा विशुद्धि पर्नुपर्छ। यसको स्वाद परपराउने-तितो र स्वभाव उत्तेजक-गरम हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मारक, कफनिस्सारक, प्राणघातक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, यौनरोगहर, वेदनानाशक, मदकारक, निद्राजनक, व्रणरोपक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, ज्यानमारा रोग, कृमि, गृध्रसी, कटिवात, सर्वाङ्गवात, पक्षाघात, अङ्गपीडा, कुष्ठ, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, गाँठा-गिर्खा, अर्श, यौनरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ चामल जति, भस्म/खोटो १-२ मासजति, बीज चौथाइ-आधा ग्राम २-३ पटक।

६२०३. विषकाँणु फूल, काण्डमासी, विषकण्डारा, Himalayan Whorl Flowers Plant, *Morina longifolia* (Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो २७००-४७०० सम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पुष्प-काँडादार, सेतो-गुलाबी फुल्ने सुगन्ध बास्नादार, फलमा तेलीयबीजहरू, जरा पुष्करमूलको समान कन्द, पात भालादार चुच्चो काँडा भएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो र धेरै बास्नादार लाग्छ । यसको फूलले बास्नाको कारण लट्ठ पार्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अतिश्रमहर, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, फूल मदकारक र निद्राजनक, रसग्रन्थिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अनिद्रा, अङ्गशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कटिवात, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, पेटका कृमि, श्वासरोग, यौनरोग, गुल्म, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात, गुधर्सी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गला-घाँटीका रोग, पिनास, टन्सिल, गाँड इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म आधा-एक ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-५ थोपा, तेल/अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

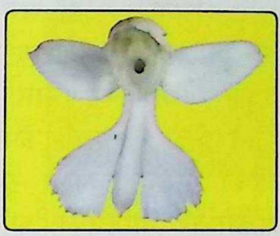
६२०४. वीरवृक्ष, बरबेल, विल्वान्तर, कृच्छारि, Lantern Sickle Bush, Bell Mimosa Plant, *Dichrostachys cinerea* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको सुक्खा माटोमा पाइन्छ । यो सानो बोट १०-२० फिट अग्लो, कण्टकदार हाँगाहरू, साना पातहरू फिरिरि परेका, पुष्प माथिल्लो भागमा गुलाबी र तल्लोभागमा सुनौलो वर्णका, फल चेप्टो झुप्पामा फल्छन्, फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, पात, फल, बोक्रा र जरा । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कषाय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, योनिदोषहर, गर्भाशय सङ्कोचक, पीडान्तक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिहर, शोथघ्न, त्रिदोषनाशक, रक्तस्तम्भक, हैजा नियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले फोक्सोमासु लाग्ने, यौनरोग, पाठेघर सुन्निएको-खसेको, दर्द, अङ्गशोथ, आउँ-पखाला, हैजा, पत्थरी, रक्तातिसार, रक्तस्राव, कफवृद्धि, फोक्सो शोथ, गाँठा, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., फल १-२ वटा, पात १०-१५ वटा, फूल १-३ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६२०५. वृद्धिसिन्दुरिया फुल्ने, सिन्दुरेवृद्धि, Winged Bog Orchid Plant, *Dichrostachys cinerea* (Family : Fabaceae)

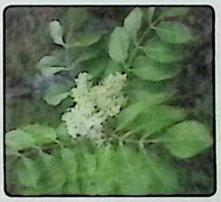
चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पत्रदण्ड छैन, पात आयाताकार चुच्चो ३-५ पत्रक-अण्डाकार, फूल सिन्दुरे रङको, बालामा तेलीयवीज, जरा खैरा/सिन्दुरिया, सेतो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वृक्कपुष्टिकर, वृद्धिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, रजःवीर्य-दोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मिर्गौलारोग, आन्द्राका घाउ, मुखका-जिब्रोका घाउ, स्मृतिह्रास, अपस्मार, मृगी, तनाव, पागलपन, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६२०६. वृद्धि सेतो परेवाझैँ फुल्ने, मलेवावृद्धि, Force Increase Root Plant, *Habenaria dentata* (Family : Orchidaceae)



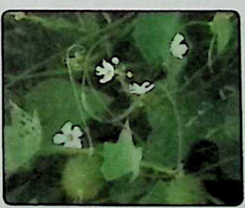
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ। यो स्थलीय सुनगाभो हो । यो २-३ फिट अग्लो, पात ४-६ से.मि. लामो, अण्डाकार पाते, कोपिला पहेँलो कञ्चन सेतो परेवा उडेझैँ फुल्छ, तेलीयबीजहरू, मूल गानो खैरो लाम्चो २-४ वटा र उपजरा लामो यत्रतत्र फैलिएका, कोसामा फलभित्र मसिना बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सन्तानदायक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, नसारोग, मानसिकरोग, वृद्धिभ्रष्ट-टाउको तात्ने, हृदय उत्तेजक हुँदा, बाँझोपन, गर्भरोग, यौनकमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र कन्दस्वरसूई ५-१० मि.लि., बीज १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६२०७. वृद्धि, वृद्धिका, मंगला, Energy Increse Herb, Wriddika Plant, *Habenaria acuminata* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो प्रायः १८००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो गर्भाशय आकारको पात ऋद्धिभन्दा मोटो र चौडा ठूलो, १-२ फिट अग्लो, सुनौलो फुल्छ । यो अष्टवर्गको अमूल्य औषधिमा गणना गरिएको छ । स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा-गानो, फूल, पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शुक्रवर्द्धक, गर्भपोषक, पोषणव्यस्थापक, अमृत-रसायन, त्रिदोषनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, सन्तानदायक, वाजीकर, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले बाँझपन, गर्भपात-गर्भस्राव, हाड खिइने, ओजक्षय-धातुरोग, दाम्पत्य समस्या, यौनदुर्बलता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, सुक्खा, पुरानो दम-खोकी, अति ढाड-कम्मर दर्द, अतिश्रमको पीडा, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, जरा टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक, भोको पेट अनुपान दूध र सहपान महसँग ।

६२०८. वृन्दाफूल सेतो, कुकुरबेलो, देवदाली, बन्दालता, Bitter Luffa, White Bristly Plant, *Luffa echinata* (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-५० फिट लामो लता धेरै फैलिने, पाँचकुने-दन्तुर-रोमश, सेतो फुल्ने, मादा र नरपुष्प असोज-कार्तिकमा फुल्छ, फल अण्डाकार चुच्चो भएको नरम काँडादार लम्बागोल १-२ इन्च लामो, पाकेपछि पहेँलो फलभित्र जाली भएको रेशादार तीन प्वालबाट तेलीयबीजहरू १६ निक्लन्छन् पाकेपछि पिताभ-कृष्णवर्णको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो लाग्छ । यसको बीज तेलीय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विरेचक, मूत्रल, कफनिस्सारक, यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, मेदहर, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले छालाको रोग, कलेजोरोग-समस्त हेपाटाइटिसहरू, ज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कब्ज, अर्श, कफग्रस्त दम, खोकी, मोटोपन, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

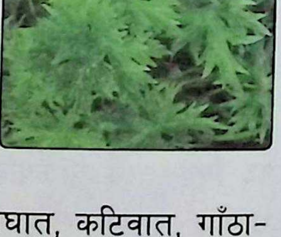
६२०९. वृद्धि दूधे, दुग्धवृद्धि, Milky Briddi Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ पात, बालामा तेलीयबीज र रौं विशिष्ट टुप्पामा, र कन्द दूधयुक्त अणिदार हुन्छ । यो १०-१५ अङ्गुल अग्लो, रुईसमान मुलायम रौंले भरिएको, शीतकालमा वर्षाद पछि रौं मोटो हुन्छ, कन्द झिकेपछि दाग बस्छ (सरन्धक) । वर्षाकालमा फुल्छ, कन्दमा रुइका गोला निकालेर ठूला घाउमा प्रयोग गर्छन् । जरामा कन्द, आवर्तनशील दाहिनेतिर मोडिएको, ऋद्धिको ठीक विपरीत गाँठिएको हुन्छ । यसको अभावमा पाँचऔंले प्रतिनिधिद्रव्य भनिन्छ । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **प्रयोग गरिने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पुष्टिकर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, सन्तानदायक, वाजीकर, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष, बाँझोपन, भेदकवीर्यको अभाव, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा, टुक्रा १-२ वटा काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६२१०. वैजयन्ती पहेँलो फुल्ने, Tear Grassi Plant, *Coix lacryma-jobi* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, पहेँलो फुल्ने, पात आयाताकार वा लाम्चो, गोलाकार कालो फलभित्र प्वाल परेको तेलीय बीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पुष्प, जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, वातनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, पीडान्तक, कफनिस्सारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आरम्भिक अर्बुद, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, गृध्रसी, मोटोपन, पत्थरी, दम, खोकी, रजःवीर्यदोष, गाँठा-गिर्खा, उदरशूल, कुपोषण, इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२११. वैश्वानर पाती, आमाबुटी, Mugwort Himalayan Woisanar Plant, *Artemisia vulgaris* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो प्रायः २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो किरमिरी मसिना पात धेरै, हाँगाबिँगा भएको, बालामा श्रावण-असोजमा सेतो फुल्ने, अत्यन्त बास्नादार हुन्छ । यसलाई आमाबुटी भनिन्छ । यो हिमाली बुटी अत्यन्त आकर्षक हुन्छ । यो वैशाखदेखि असोजसम्म भेटिन्छ । यो राम्रो धूपमा गनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । यो शद्धि गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको सबै भागले कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, घाउ-खटिरा, अर्बुद, पित्तवृद्धि, पक्षाघात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पिनास, अंगदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६२१२. शरकन्दी, रामशर, शखणा, Pin Tall Reed Grass, *Erianthus arundinaceus* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, बहुवर्षीय बास्नादार,

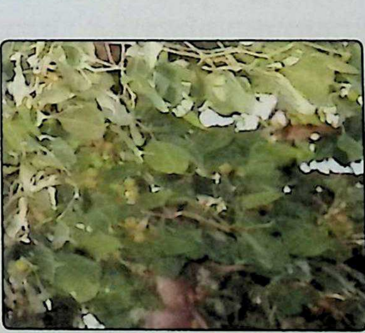
पात किनारा दाँते नरकटझैँ भालाकार, कल्की (बाला) लागेका फूल हरियो-पहेंलो, तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातबाट निस्कने रेसाबाट डोरी, गुन्द्री आदि बनाइने र छाउने काममा प्रयोग हुन्छ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, काण्डस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२१३. शरपुङ्खा बैजनी, शाकिनु, शरपोङ्खा, वननील, Wild Indigo Purpurea Flower Plant, *Tephrosia purpurea* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात दाँत आकारको केही चेप्टो, फूल बैजनीवर्णको फुल्ने, फलमा धेरै भुस भएको कोसाभित्र तेलीय बीजहरू, जरा खैरा-हल्का राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तशोधक, कफनिस्सारक, कुष्ठघ्न, व्रणरोपक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषप्रतिरोधक, रक्तस्तम्भक, रक्तरोगहर, प्लीहावृद्धि र यकृतरोगमा लाभदायक, स्त्रीरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले यकृतरोग, प्लीहा, गुल्म, व्रण, खाँसी, विषप्रभाव, श्वासरोग, रक्तविकार, बबासीर, हृदयरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, कुष्ठ, गाँठा-गिर्खा, हैजा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२१४. शमी लहरे, लतास्वामी, Creeper Weeping Fig Plant, Lhare Shami Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, यो सानो बोट, हाँगा लहरिने, पात सानो चेप्टो चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, काष्ठसार पीत, अण्डाकार/गोलाकार फल पाकेपछि पहेँलो रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको

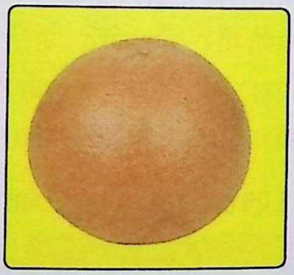


कमी, मलावरोध, रक्तचाप, शूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२१५. शमी सुनौलो, पीतस्वामी, Golden Weeping Fig Tree, *Ficus benjamina* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा, ८०-१५० फिट अग्लो, ४-५ फिट गोलाइ, पात मसिना अण्डाकार चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, काष्ठसार पीत, अण्डाकार/गोलाकार पाकेपछि पहेँलो रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रज:वीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रज:वीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको काठ बलियो, गन्हुङ्गो र टिकाउ हुन्छ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२१६. शङ्खत्रो रातो गुदी हुने, हजारी निंबु, GrapeRed Fruit Plant, *Citrus paradisi* (Family : Rutaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, बास्नादार पात लाम्चो केही चेप्टो, फूल सेतो, फल गोलाकार भित्र केस्रामा रातो रसदारगुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र पात । फल स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मीठो अनि पात बास्नादार तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रज:वीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, मन्दाग्नि, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, धातुस्राव, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, नेत्र दुर्बलता, रज:वीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० मि.लि., केस्रा १-३ वटा, चूर्ण/चटनी/अचार/मह वा खोटो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६२१७. शमी ठूलोपाते, सफेदस्वामी, White Weeping Fig Tree, *Ficus benjamina* (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा, ८०-१५० फिट अग्लो,

४-५ फिट गोलाइ, पात लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो फुल्ने, काष्ठसार सेतो, अण्डाकार/गोलाकार फल पाकेपछि पहँलो रातो भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वास समस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको काठ बलियो र टिकाउ हुन्छ । **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२१८. शमी कालो, कृष्णस्वामी, **Black Weeping Fig Tree, *Ficus* sp.** (Family : Moraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ३०-६० फिट अग्लो, पात मसिना चेप्टो चुच्चो, फूल पहँलो फुल्ने, काष्ठसार कालो, अण्डाकार/गोलाकार फल पाकेपछि पहँलो रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर ,मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मधुमेह, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हाडरोग, अनिद्रा, रक्तविकार, मासिकअधर्म, स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको काठ बलियो र टिकाउ हुन्छ । **मात्रा :** चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६२१९. शक्खरकन्द त्रिशूले एकादशी, दूधेसक्कली, **Redblood Creeper Root Plant, *Ipomoea* sp.** (Family :Convolvulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दूधे जातको शक्खरकन्दको टुक्रा जेठमा रोपिन्छ । असार-साउनमा हाँगा काटेर सारिन्छ । यसको खेती विकासका लागि १०-३० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम आवश्यकता पर्छ र बलौटे-दोमट माटो उत्तम हुन्छ । यो ३-३० फिट लामो लहरो, रातो डाँठ, दूधे, त्रिशूल आकारका पात, हर आँख्लाबाट जरा निक्लन्छन् र जमिनमुनि गएर कन्द लाग्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक,

ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, रक्ताल्पता, निम्नरक्तचाप, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, कडा गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, भस्मकरोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, तेल १० र पत्रस्वरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६२२०. शक्खरकन्द सेतो, गुलियोकन्दसफेदी, सखरखण्डी, Sweet Creeper Potato White Plant, *Ipomoea batatas*
(Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दूधे जातको शक्खरकन्दको जरा वा डाँठका टुक्रा जेठमा रोपिन्छ अथवा असार-साउनमा हाँगा काटेर सारिन्छ । यसको खेती विकासका लागि २०-३० डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम आवश्यकता पर्छ र बलौटे-दोमट माटो उत्तम हुन्छ किन्तु सर्वत्र उम्रन्छ । यो ५-३० फिट लामो लहरो, रातो डाँठ, दूधे, त्रिशूल आकारका पात, हर आँख्लाबाट जरा निक्लन्छन् र जमिनमुनि गएर कन्द हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले भस्मकरोग, रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा गाँठा पर्ने, अर्श, पेटरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो निर्दोष, अमृत र जीवनोपयोगी कन्दमूल हो । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६२२१. शकिनु गर्मीको, तरकी, दूधल, टोरकी, क्षुद्रनिल, Lamp Flower Plant, *Taraxacum tibetanum*
(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात साँगुरो दुवैतिर गएका, फूल रातो-सेतो, कोसामा बीज तेलीय हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल-शामक र स्वाद मिठो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्बुद, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका विविरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त,

अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, पात १-५ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६२२२. शङ्खपुष्पी, शङ्खाहुली, शङ्खफूल, Coldness Brain Tonic Herb, *Convolvulus pluricaulis* (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो एक फिट अग्लो, झुसे पात, शंखझैँ सेतो फुल्ने, भुवादार, मुलायम सेता रौँले भरिएको, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद मिठो-केही तितो-खल्लो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो ज्ञानतन्तु पुष्टिकर-स्मरणशक्तिदायक, अग्न्युद्दीपक, मङ्गलकारक, सर्वज्वरनाशक, मस्तिष्कसुधारक-बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, तनावहर, निद्राजनक, शिरमण्डल उपयोगी, रक्तव्यवस्थापक, पत्थरीहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उन्माद-पागलपन, मानसिक गड्बडी, अपस्मार, पित्तज्वर, अनिद्रा, तनाव, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, निद्रामा बरबराउने, चञ्चले मन, शिरमण्डल तातो, पुरै टाउको दुख्ने, माइग्रेन, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अम्लपित्त, कामला, घाउ-खटिरा, गिर्खा-गाँठा, रक्तस्राव, हैजा, मन्दाग्नि, अजीर्ण, विस्मृति इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, स्वरस ५-१० ग्राम, काँढापानी पेय १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, फूल १-२ वटा टुक्रा चुसिरहने ३-५ पटक ।

६२२३. शङ्करी भयङ्करी लता, सुनगाभा सुनाकोठी, Vanilla Bean Plant, *Vanilla planifolia* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो कैयौं प्रकारका मिल्छन् । यो सुनाखरी वंश प्रजाति हो । यो लता ३०० फिटसम्म लामो फैलिने लता हो तर १०-५० फिट लामो लता, बलियो काण्ड गाढा हरियो वर्णको, पात लाम्चो बाक्लो, बास्नादार फूल सुनौलो वा पहेँलो, लम्बेतान बेलनाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्य-सन्नीपातज रोग, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर २-५ बुँद, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

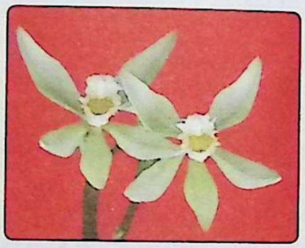
६२२४. शङ्करी भयङ्करी लता, Venilla Plant, Flat Leaved Vanilla Plant, *Vanilla tahitensis* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो धेरै प्रकारको हुन्छ । यो सुनाखरी वंश प्रजाति हो । यो २०-५० फिट लामो बनाएर काटी-छाँटी राखिन्छ परन्तु यो ३०० फिट लमतन्य लता भ्याङ्गिन्छ, दह्रो डाँठ,

काण्ड हरियोवर्णको, सदावहार, बास्ना आउने, फूल हरियो-पहेँलो, पात लाम्चो भालाकार, फल लामो कोसाभित्र धेरै तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र बीज। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्ना आउने मिठो र टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले असाध्य-सन्निपातज रोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर २-५ बुँद, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

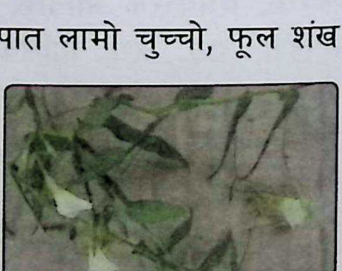
६२२५. शङ्करी सुनाखरी लता, बैजनी शङ्करीलता, Vanilla Orchid Plant, Vanilla Vine Plant, *Vanilla odorata* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो धेरै प्रकारको हुन्छ। यो सुनाखरी वंश प्रजाति हो। यो कुनै रूखमा ३०० फिट लामो फैलिन्छ किन्तु खेतीको सानो वा छोटो बनाइन्छ, काण्ड हरियो वर्णको, फूल सेतोमा बैजनी वा निलो केन्द्रको केशर, पात चेप्टा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्ना आउने-मिठो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले असाध्य-सन्नीपातज रोग, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर २-५ बुँद, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।



६२२६. शंखपुष्पी घ्यू रङको, भेरुखी, Conch Flower Plant, *Xenostegia tridentata* (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, भालाकारपात लामो चुच्चो, फूल शंख आकारको घ्यू रङको जरा हुन्छन्। यसको स्वाद तितो, हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, स्मृतिदायक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, उदररोगमा उपयोगी, मेदहर, शीरमण्डलका रोगमा लाभकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्मृतिह्रास, अपस्मार, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, मोटोपन, उदरशूल, अर्श, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, रक्तरोग, रक्तदोष, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।



६२२७. शक्खर, ऊखुखोटो, इक्षुरस, Shakhar Pure Plant, *Saccharum officinale* (Family : Poaceae)

चिनारी : मंसिर-पुसमा ऊखुको डाँठलाई पेलेर/पिसेर/छानेर तामा वा फलामे भाँडोमा पकाएर फिँज हटाउँदै घटाउँदै पानीको मात्रा सुकाएर खोटो बनाइन्छ भने सुनौलो र फिँज नहटाएमा कालो जसलाई नेपाली शक्खर भनिन्छ । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो-मधुर हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो तृप्तिजनक, पित्तनाशक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, पीडान्तक, व्रणरोपक, मेद-मज्जाकारक, बलकारक, आयुर्वर्द्धक, अतिश्रमहर, पीडान्तक, विषघ्न, मृदुरेचक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, शान्तिदायक, तनावहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्रकृच्छ्र, सुक्खा दम-खोकी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, हैजा, धातुस्राव, कामला, रक्तपित्त, अम्लपित्त, तनाव, उदरशूल, प्रदर, पाचनसंस्थान शुष्कता, पेट पोल्ने, अर्श, दुब्लाउँदै जाने, पातलो, शारीरिक कमजोरी, मानसिकरोग, स्मृतिह्रास, बलवीर्यको अभाव, अतिश्रमको पीडा, गानो, पित्तजशूल, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो १०-५० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, भस्म २-३ ग्राम, शक्खर टुक्रा २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२२८. शताब्दी बिरुवा, Century Plant, *Manfreda variegata* (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सय वर्ष रहन्छ, यसलाई शताब्दी बिरुवा भनिन्छ । यो भुइँबाट माथि उठेका पात कडा आयाताकार चुच्चो परेको, यसो हेर्दा केतुकीसमान हुन्छ । यसको काँडा हुँदैन । यसको स्वाद तितो-केही कोक्याउने खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, मेदहर मानिन्छ । यसलाई शोधन गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, कामला, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, गानो, कान पाक्ने, छालाका रोग, ज्वर, पेट दुख्ने, उदरशूल, पेट पोल्ने, मोटोपन, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६२२९. शताब्दी बिरुवा कत्ले, १०० वर्ष रहने बिरुवा, Cup Plant, Centuary Plant, *Manfreda variegata* (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो लगाएपछि १०० वर्षसम्म रहन्छ । भुइँबाट माथि गएका पहेँला पात कडा हेर्दा केतुकीसमान कत्ला हुन्छन्, तर काँडा हुँदैन । यो आयाताकार चुच्चो सदा हराभरा रहन्छ । यसको स्वाद खल्लो-हल्का तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पेटको रोगमा लाभदायक, मेदहर, चर्मरोगहर, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा फाइदाजनक, अर्शोघ्न, रक्तशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दाद, दुबी, कुष्ठ, पित्तवृद्धि, कर्णशूल, पत्थरी, मोटोपना, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, मधुमेह, रक्तदोष, पेट पोल्ने, उदरशूल, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

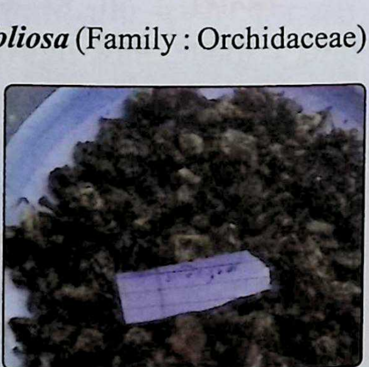
६२३०. शर्मागुरु, शेर्मागुरु, **Super Master's Plant,** ***Swertia multicaulis*** (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो ४000-५000 मिटर उचाइमा पाइन्छ । शर्मागुरुको औषधीय महत्त्व धेरै भएको जनविश्वास छ । यसको जरा खैरो सानो गानो, यो १-२ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, साना हाँगा हुन्छन् । स्वाद तितो-हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, कफहर, वातहर, अग्निकारक, मेदहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो शारीरिक कमजोरी, ओजक्षय, असाध्यरोग, सङ्क्रमणकारी महामारी, जीवनीयतत्त्वह्रास आदिमा विशेष प्रयोग गरिन्छ । यसले ज्वर, गतिशील आन्तरिक अङ्गका शिथिलता, क्षयरोग, मोटोपन, सन्धिवात, आमवात, कलेजोरोग, पित्तवृद्धि, कामला, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, पत्थरी, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा इत्यादि विशेष चिकित्सा गर्छ । घाउ-चोटमा पिसेर लगाउँदा सन्चो गर्छ, दुखाइमा खाँदा लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा** : जरा चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र सर्वाङ्गरस ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२३१. शक्खरकन्द रातो, लाल सकलीगञ्ज, **Long-Red Potato Plant,** ***Ipomoea batatas*** (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो दूधेलहरो, चेप्टो पात, जरा रातो, काण्ड कामलो रातो र भुइँमा लत्रन्छ । यो हाँगा काटेर सार्दा सर्छ । स्वाद मीठो-गुलियो र स्वभाव शीतल । यसको कलिलो मुन्टाको साग स्वादिष्ठ हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र शुद्धिकर, पेटको रोगमा लाभदायक, दुब्लो-पातलोमा उपयोगी, रजःवीर्यजनक, पित्तनाशक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, व्रणरोपक, रक्तदोषहर, वातनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको रातो गानाले कब्जियत, मासिकअधर्म, मूत्रकष्ट, प्रदर, धातु पातलो, अर्श, रक्तस्राव, रक्तविकार, सुकेको आन्द्रा, गानोगोला, भोक-प्यास लागिरहने रोग, पित्तविकार, कमजोर पाचनप्रणाली, नपुस्टिएको-खँगारिएको पेट, आन्द्रामा सुक्खापन, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, स्तनमा दूध नआउने, हृदयरोग, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सन्धिशोथ, आमवात, आँखाको कमजोरी, रक्तरोग, विस्मृति, रजःवीर्यदोष, सुक्खा दम-खोकी आदि सन्चो गर्छ । काँचै खाँदा छिटो लाभ हुन्छ र थोरैले पुग्छ भने उसिनेर धेरै पटक खानुपर्छ । यसको विभिन्न मिष्ठान्न परिकार बन्छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १०-२० ग्राम, वटी ३-५ वटा, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको १०० ग्राम, दूध ५-१० थोपा, भुटेको/पोलेको ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

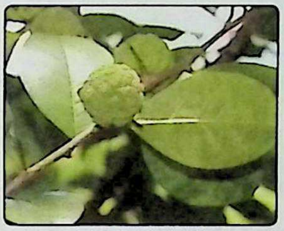
६२३२. शक्तिगुम्बा, चट्टानीझ्याउ पिँडालु, **Energy Flow Plant,** ***Oreorchis foliosa*** (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो वैशाख-जेठमा ढुङ्गे पहरो वा कडा चट्टानमा उम्रेर विनापात रातो फुलेर निस्कन्छ । यो सदा हरियो कन्द भुइँको झ्याउभित्र हुन्छ । पात झरेपछि फूल निस्केर पछि कन्दमात्र रहन्छ । यसको गाना जहिले पनि ध्वाँसे/हरियो झ्याउमा हुन्छ । स्वाद मिठो-टर्रो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, स्नेहनजनक, हृदय/बृक्कहितकारी, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, अर्बुदहर, वातहर, व्रणरोपक,

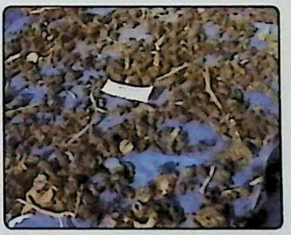
तृप्तिकारक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसको गानु चिप्लो, काँचै खाँदा र्‍याल रसले भरिपूर्ण हुन्छ। यसले कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, दन्त-हर्षा, आन्द्रा सुक्ने, दुब्लो-पातलो, हाड खिइने, स्नायुतन्तु-नसा नबनेर जोर्नी कसिलो नहुने, कुपोषण, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा-चिरा, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, ज्वर, अर्श, मिर्गौला सुक्ने, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, सुक्खा दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो भुइँचम्पाझैँ भिटामिनको काम गर्ने दिनभरमा काँचै एक किलो खान सकिन्छ। हाड भाँचिएको ठाउँमा लेपपट्टी गर्दा च्वाट्टै ठीक पार्छ यो धेरै महङ्गो औषधिमा गणना गरिएको छ। **मात्रा :** १ कन्द, वटी ३-५ वटा, चूर्ण/स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६२३३. शरीफा सानो, सरिफा, साँढेको मुटु, **Bull's Heart Fruit Plant, Netted Custard Apple Plant,** ***Annona reticulata*** (Family : Annonaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १५-३० फिट अग्लो, पात अम्बासमान लाम्चो, घण्टीसमान सेतो फूल, ठूलो चेप्टो फल खाल्डा-खुल्डी परेको भित्र दूधे सेतो गुदी र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद फल मिठो र अन्यभाग भाग तितो हुन्छ। स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** दूध, चोप, बोक्रा, पात, फूल र फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, अर्बुदहर, पत्थरीनाशक, अर्शोघ्न, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, ज्वर, घाउ-खटिरा, पत्थरी, अर्श, कब्ज, कृमि, संक्रमण, प्रवाहिका, अतिसार, अनार्तव, अर्बुद, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, १ टुक्रा, काँढापानी १ माना, चोप/दूध/खोटो २-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२३४. शक्तिगुम्बा सेतो, सफेद झ्याउपिँडालु, **Energy Plant**



चिनारी : यो वैशाख-जेठमा चट्टानमा उम्रेर कार्तिकतिर विनापात सेतो फुलेर निस्कन्छ। यो सदा हरियो भुइँको झ्याउभित्र मिल्छ, पात झरेपछि फूल निस्केर पछि सेतो कन्दमात्र रहन्छ। यसको गाना जहिले पनि ध्वाँसे/हरियो/खैरो झ्याउमा हुन्छ। स्वाद मिठो-टर्रो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, स्नेहनजनक, हृदय र मिर्गौलामा हितकारी, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, अर्बुदहर, वातहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसको गानु चिप्लो, काँचै खाँदा र्‍याल रसले भरिपूर्ण हुन्छ। यसले कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, दन्त-हर्षा, आन्द्रा सुक्ने, दुब्लो-पातलो, हाड खिइने, स्नायुतन्तु-नसा नबनेर जोर्नी कसिलो नहुने, कुपोषण, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा-चिरा, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, सन्धिशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, ज्वर, अर्श, मिर्गौला सुक्ने, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, सुक्खा दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो भुइँचम्पाझैँ भिटामिनको काम गर्ने दिनभरमा काँचै एक किलो खान सकिन्छ। भाँचिएको ठाउँमा लेपपट्टी बाँधी घाउलाई च्वाट्टै ठीक पार्ने यो धेरै महङ्गो औषधिमा गणना गरिएको छ। **मात्रा :** १ कन्द, वटी ३-५ वटा, चूर्ण/स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

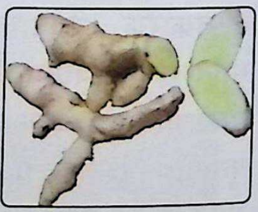
६२३५. **शमीझार, बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने शमीबुटी, अल्गारोवा, बेलाको शमीझार, Mesquite Plant, *Prosopis humilis*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, दुवैतिर गएका संयुक्त पात बालामा झपक्कै हरियो-पहेँलो फुल्ने, फल कोसाभित्र दाना साना चेप्टा तेलीय हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल र फल। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तप्रकोप, रक्तपित्त, पत्थरी, कामला, मधुमेह, ग्यास्ट्रिक, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, उदरशूल, पेट पोल्ने, कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : खोटो/भस्म १-३ ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

६२३६. **शक्तिगुम्बा पीत, पीत झ्याउपिँडालु, Energy Yellow Plant, *Oreorchis* sp.** (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो वैशाख-जेठमा चट्टानमा उम्रेर कार्तिकतिर विनापात पहेँलो फुलेर निस्कन्छ। यो सदा हरियो भुइँको झ्याउभित्र मिल्छ, पात झरेपछि फूल निस्केर पछि पीत कन्दमात्र रहन्छ। यसको गाना ध्वाँसे/हरियो/खैरो झ्याउमा हुन्छ। स्वाद मिठो-टर्रो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदरशुद्धिकर, पुष्टिकर, स्नेहनजनक, हृदयहितकारी, बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, अर्बुदहर, वातहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको गानु चिप्लो, काँचै खाँदा र्याल रसले भरिपूर्ण हुन्छ। यसले कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, आन्द्रा सुक्ने, दुब्लो-पातलो, हाड खिइने, स्नायुतन्तु-नसा नबन्ने, जोर्नी कसिलो नहुने, कुपोषण, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा-चिरा, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, सन्धिशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, ज्वर, अर्श, मिर्गौला सुक्ने, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, सुक्खा दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो भुइँचम्पाझैँ भिटामिनको काम गर्ने दिनभरमा काँचै एक किलो खान सकिन्छ। भाँचिएको ठाउँमा लेपपट्टी बाँधी घाउलाई च्वाट्टै ठीक पार्ने यो धेरै महङ्गो औषधिमा गणना गरिएको छ। **मात्रा** : १ कन्द, वटी ३-५ वटा, चूर्ण/स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६२३७. **शटी रातो फुल्ने, पलाशिका, गन्धमूलिका, White Turmeric Plant, Shati Red Flower**



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३ फिट अग्लो, पात १ फिट लामो चिल्लो चुच्चो चेप्टो भालाकार, १ फिट लामो टुप्पामा थुँगा रातो फुल्ने, जरामा धेरै सेलाहरू जोडिएका, गाँठदार हुन्छ। यसको स्वाद तितो-हल्का टर्रो, लेदोको बास्ना आउँछ र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, रक्तशोधक, ज्वरघ्न, वेदनानाशक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, यकृतपोषक, मेदहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कामला, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मोटोपन, अर्श, कफवृद्धि, क्षयरोग, मधुमेह, रक्तरोग, रक्तदोष, जलोदर, जोर्नीवाथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., लेदो/चूर्ण/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६२३८. शंखधारा बैजनी, **Shankhadhara Plant**

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात चुच्चो, निलो-रातो बैजनीरङको फुल्ने, दाना पाकेपछि कालोभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, मूत्रल, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, मेदहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, पत्थरी, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, घाउ-खटिरा, उदरशूल, गाँठा-गिर्खा, अर्श, पेटको जुका, आउँ-पखाला, अजीर्ण, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि.३-५ पटक ।

६२३९. शङ्खपुष्पी लता, भेरुखी, शंखमालिनी लहरो, **Shankha Plant,** ***Convolvulus microphyllus*** (Family : Convolvulaceae)

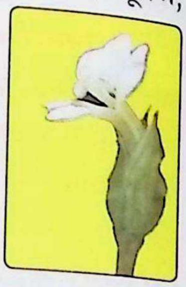
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतो रोमश बुटी २-७ फिट लामो लहरिने-फैलिने लहरो, पात चेप्टो, फूल सेतो शङ्ख आकारको कञ्चन सेतो प्रातःकाल फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीय चमकदार बीज खैरो-काला हुन्छन् । जरा औँलासमान ३-७ अङ्गुल मोटो र एक-डेढ फिट लामो दुधियारस भएको तीलको बास्ना आउने परपराउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो हल्का तितो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रसायन, सारक, बुद्धिदायक, तृप्तिकारक, मस्तिष्कपोषक, आयुर्वर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, शिरमण्डलरोगनाशक, उन्माद-पागलपनहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, तनाव, स्मृतिह्रास, पागलपन, अपस्मार, मृगी, रक्तविकार, रजःवीर्यदोष, मधुमेह, रक्तचाप, घाउ-खटिरा, कामला, ज्वर, बिग्रेको वृद्धि, रिसाउनेरोग-क्रोध, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, दूध ३-५ थोपा ३-५ पटक ।

६२४०. शङ्खफूली धन्कुनी, शङ्खनी, **Winged Stem Canscora Plant,** ***Canscora decussata*** (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको गर्मीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पखेटाझैँ डाँठ, पात चेप्टो चुच्चो, फूल सेतो ३ पत्रक, फल कोसा डल्लोमा फलभित्र तेलीयबीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, मस्तिष्कपुष्टिकर, रक्तशोधक, बुद्धिदायक, तृप्तिकारक, कलेजो-हृदयपोषक, रक्तरोगहर, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले स्मरणशक्तिह्रास, उन्माद-पागलपन, तनाव, बेचैनी, छटपटी, डाहा, योषापस्मार, रक्तस्राव, रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, पक्षाघात, गाँड, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, गर्मी हावा लूको असर, अङ्गशोथ, आमवात, रक्ताल्पता, कामला, रिसाउने, क्रोध, बिग्रेको बुद्धि, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

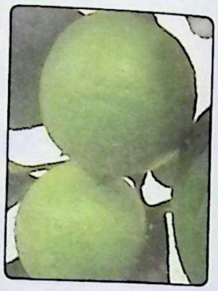
६२४१. शङ्खफूली पखेटाझैँ काण्ड भएको, **Winged Stem Canscora Plant,** ***Canscora alata*** (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात सानो लामो चुच्चो केही चेप्टो, कञ्चन सेतो फूल शङ्खसमान त्रिपत्रक-बीचमा पहेँलो दाग, झिनो पखेटाझैँ डाँठ, जरा सेता, फल कोसामा भित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल



हुन्छ र स्वाद तितो र मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो तृप्तिकारक, स्मरणशक्तिदायक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, कलेजो/हृदय हितकारी, पागलपन-उन्मादहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, बलकारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, रक्तदोष, ज्वर, पागलपन, धेरै क्रोध चढ्ने, रिसाइरहने, शिर तात्ने-मात्ने, कलेजो/हृदयरोग, स्मृतिह्रास, बुद्धिहरण, कामला, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, स्त्रीरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरससूई २-१० र रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि.३-५ पटक ।

६२४२. शङ्खत्रो पहेँलो गुदी हुने, हजारी निँबु, Shankhatro Fruit, *Citrus* sp. (Family : Rutaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १५-३० फिट अग्लो, बास्नादार पात लाम्चो केही चेप्टो, फूल सेतो, गोलाकार फलभित्र केस्रामा पहेँलो रसदारगुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, धातुस्राव, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन- सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० मि.लि., केस्रा १-३ वटा, चूर्ण/चटनी/अचार/मह वा खोटो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

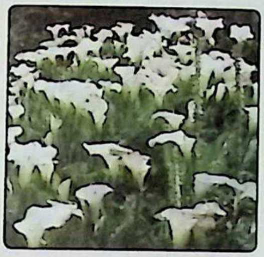
६२४३. शङ्खफूल, Calla Lily, Arum White Flower Plant, *Zantedeschia aethiopica* (Family : Araceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात हृदयाकार डुँड परेको लामो साँगुरो, सेतो फुल्ने केशर पहेँलो शङ्खसमान सेतो फुल्ने, जरा गहिरो जान्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तीतो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, उदररोगहर, पत्थरीहर, दर्दनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, पाचक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिकरोग, ज्वर, निम्नरक्तचाप, अपस्मार, मृगी, छारे, रुघा, पिनास, घ्राणशक्ति कमजोर, रक्तविकार, सुक्खा दम- खोकी, टन्सिल, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मोटोपन, हृदयको कडापन, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, ज्वर, मन्दाग्नि, अर्श, कब्ज, पेट पोल्ने, रक्ताल्पता, अम्लपित्त, कमलपित्त-हेपाटाइटिस इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६२४४. शङ्खफूल काले, Odessa Calla Lily Plant, *Zantedeschia aethiopica* (Family : Araceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो प्रायः कालो माटो चिस्यानमा मिल्छ । यो २-३ फिट अग्लो,

डाँठ हरियो, पात चेप्टो फराकिलो लामा, कालो फुल्ने शङ्खसमान, जरा गानामा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, उदररोगहर, पत्थरीहर, दर्दनाशक, हृदय/यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, पाचक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिकरोग, ज्वर, निम्नरक्तचाप, अपस्मार, रुघा, पिनास, घ्राणशक्ति कमजोर, रक्तविकार, सुक्खा दम-खोकी, टन्सिल, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मोटोपन, हृदयको कडापन, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, ज्वर, मन्दाग्नि, अर्श, कब्ज, पेट पोल्ने, रक्ताल्पता, अम्लपित्त, कमलपित्त-हेपाटाइटिस इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।



६२४५. शङ्खपुष्पी सानी, क्षीरपुष्पी, Smallest Convolvulus Plant, *Convolvulus pluricaulis* (Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतो-रोमश बुटी हो । यो १ फिट अग्लो, पात २-४ से.मि. लामो-तीन शिरा भएको, फूल शङ्खसमान सेतो फुल्ने, कोसामा फलभित्र मसिना तेलीयबीजहरू, जरा औँलासमान मोटो, दूधे, १-३ अङ्गुल लामो सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-मिठो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, बुद्धिदायक, मूत्रल, पत्थरीहर, निद्राकर, रक्तशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, कलेजो/हृदयपुष्टिकर, बलकारक, तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, नेत्रज्योतिप्रदायक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, मलेरिया ज्वर, अपस्मार, मस्तिष्कदोष, अनिद्रा, टाउको दुख्ने, शुक्रमेह, पागलपन, मृगी, मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, मूत्ररोग, शङ्कारोग, रक्तविकार, ओच्छ्यानमा मुत्ने, चेहरा चाउरी पर्ने, सम्झन नसक्ने-याद नआउने, हाइपोथाइराइड, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, दूध ५-१० थोपा ३-५ पटक ।

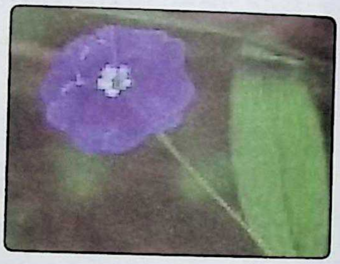
६२४६. शङ्खाफुली भालाकारपाते, तिलोनी, सदासुहागन बुटी, रानकेल, Tiny Vinca Plant, Tiny Periwinkle Plant, *Vinca pusilla* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षायु आधा-एक फिट अग्लो, दूधे, पात २-३ अङ्गुल लामो र १ अङ्गुल चौडा-भालाकार चुच्चो, फूल टुप्पामा सेतो फुल्ने-सदा फुलिरहन्छ, मूल मट्याइलो-सेता हुन्छन्, मसिनो कोसामा फलभित्र स-साना तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, मेदहर, रक्तरोगहर, गुल्महर, रक्तसञ्चारक, उदररोगहर, स्त्रीरोगहर, गर्भाशयपुष्टिकर, शिरमण्डलपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले शिरमण्डलका रोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, अर्श, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तदोष, पक्षाघात, कटिवात, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, आमवात, नसारोग, रक्तरोग, गर्भाशयरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६२४७. शङ्खाहुली डल्ले फल्ने, भेरुखी, रक्तशङ्खपुष्पी, Red Conscora Plant, *Canscora decussata* (Family : Gentianaceae)

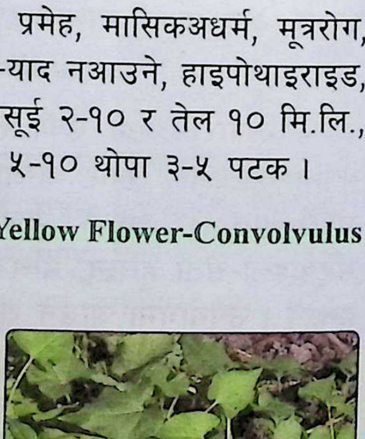
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २000 मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो वर्षायुझार, १-२ फिट अग्लो, शरद र शीत ऋतुमा फुल्छ र फल्छ, पात चेप्टो, फूल शङ्खसमान फुल्छ, फल कोसामा भित्र चम्किलो तेलीयबीजहरू, जरा औँलासमान दूधरस भएको बास्नादार हुन्छन् । यसको सबै भाग प्रयोग गरिन्छ। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो-मिठो केही परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, स्मरणशक्तिदायक, अग्न्युद्दीपक, मस्तिष्क बलकारक, यकृत/हृदयहितकारी, व्रणरोपक, रसायन, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले भ्रष्टबुद्धि, शिर तात्ने-मात्ने, स्मृतिह्रास, ज्वरप्रलाप, दिमागी शिथिलता, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कामला, आन्द्राको घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, मन्दाग्नि, ज्वर, कलेजो/हृदयरोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, आँखाको कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कल्क-लेदो १०-२० ग्राम, चूर्ण ३-७ ग्राम, स्वरस २०-५० र स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६२४८. शङ्खपुष्पी काली एकफिट अग्ली, भेरुखी, कृष्णक्षीरपुष्पी, Black Convolvulus Plant, *Convolvulus pluricaulis* (Family : Convolvulaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो-रोमश बुटी हो । यो १ फिट अग्लो, पात २-४ से.मि. लामो-तीन शिरा भएको, फूल शङ्खसमान कालो वा निलो फुल्ने, फल कोसामा भित्र मसिना तेलीयबीजहरू, जरा औँलासमान मोटो, दूधे, १-३ अङ्गुल लामो सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-मिठो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्मरणशक्तिदायक, पित्तनाशक, बुद्धिदायक, मूत्रल, पत्थरीहर, निद्राकर, रक्तशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, कलेजो/हृदयपुष्टिकर, बलकारक, तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, नेत्रज्योतिप्रदायक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्मरणह्रास, रक्तपित्त, मलेरिया ज्वर, अपस्मार, मस्तिष्कदोष, अनिद्रा, टाउको दुख्ने, शुक्रमेह, पागलपन, मृगी, मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, मूत्ररोग, शङ्कारोग, रक्तविकार, ओच्छ्यानमा मुत्ने, चेहरा चाउरी पर्ने, सम्झन नसक्ने-याद नआउने, हाइपोथाइराइड, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, दूध ५-१० थोपा ३-५ पटक ।

६२४९. शङ्खपुष्पीलता पहेँलो फुल्ने, पीत शङ्खपुष्पी, भेरुखी, पीतशङ्खाहुली, Yellow Flower-Convolvulus Plant, *Convolvulus* sp. (Family : Convolvulaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो धेरै लहरिन्छ-फैलिन्छ । यो ३-१० फिट लामो भुइँमा लतारिन्छ, सेतो-रोमश कपाससमान वुटी, चेप्टो दुवैतिर गएका संयुक्त पात, फूल शङ्खसमान पहेँलो फुल्ने, फल कोसामा लाग्छ र भित्र तेलीय बीजहरू, जरा दूधे औँलासमान मोटो आधा-एक फिट लामा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-केही टर्रो, हल्का मिठो र परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बुद्धिवर्द्धक, शिरमण्डलका रोगनाशक, अर्बुदहर,

तृप्तिकारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृत/हृदय हितकारी, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, स्त्रीधर्मपालक, रसायन, बलकारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पागलनपन, मृगी, स्मरणशक्तिह्रास, मस्तिष्कविकार, मानसिकरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्ताल्पता, अर्श, रक्तदोष, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, कामला, ज्वर, पेट पोल्ने-दुख्ने, सङ्ग्रहणी, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र बीजतेल १० मि.लि.३-५ पटक ।

६२५०. शङ्कालु, शङ्कासुरा, Shankalu Tree, Tiger Bean Plant, *Poinciana elata* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सानो वृक्ष, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, सेतो फुल्ने, रातो केशर भएको, फल टाटामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फूल, फल, बोक्रा र बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, ज्वरनिवारक, शोथघ्न, वेदनानाशक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृधसी, कटिवात, ज्वर, सन्धिवात, पक्षाघात, मुखपाक, आन्द्राको घाउ, निद्राजनक, आउँ-पखाला, गानो, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीजचूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२५१. शङ्खपुष्पी झुसे निलो फुल्ने, भेरुखी, क्रान्ता, विष्णुक्रान्ति, निलपुष्पी, विष्णुगन्धि, Slender Darf Plant, *Evolvulus alsinoides* (Family : Convolvulaceae)

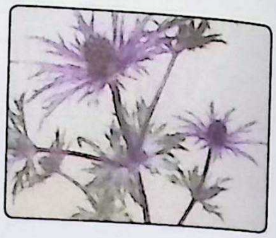
चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, चुच्चो रोमश, फूल निलो वा नीलो फुल्ने, फल कोसामा ४ कोठा हुन्छन्, प्रत्येक कोठामा १-१ तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग । यसको स्वभाव शीतल लाग्छ र स्वाद मिठो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बुद्धिवर्द्धक, पित्तनाशक, रसायन, सारक, शिरमण्डल, पुष्टिकर, अग्निवर्द्धक, ज्वरहर, रक्तस्तम्भक, जड तेलीय उग्रतादर्शक, चर्मरोगहर, यकृतरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उन्माद, अपस्मार, कलेजोरोग, ज्वर, रक्तस्राव, अनिद्रा, मधुमेह, रक्तविकार, प्रमेह, मोटोपन, घाउ-खटिरा, अग्निमन्द, अरुचि, अपच, अम्लपित्त, कामला, पित्तवृद्धि, स्मृतिह्रास, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२५२. शकाकुल मिश्री सेतो, दुधाली, सताली, शकाकुलमिश्री, Wild Parsnip Plant, *Trachydium lehmanni* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, जरा गाजररसमान सेतो-खैरो गानो-लामो कामलो, डाँठमा पाट निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** मूल र अन्य भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही तितो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, स्तन्यजनक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, रक्तवर्द्धक, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, अस्थिसन्धानक, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले

शुक्रमेह, नपुंसकता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, स्तनमा दूधको कमी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, हाडको रोग, यौनकमजोरी, रक्ताल्पता, आन्द्राका खटिरा, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६२५३. शकाकुलश्री मिश्री, मिश्री पहेँलो, दुग्धपीत शकाकुल, Shreemisri Plant, *Eryngium caeruleum* (Family : Apiaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, वर्षायु, कण्टकदार, मूल गाजरसमान पहेँलो गानो, फूल निलो-सेतो, फल गोलाकार काँडायुक्त, दुधेचोप निस्कन्छ। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, रजःवीर्यसुधारक, कामोत्तेजक, कफनिस्सारक, वेदनानाशकक, स्त्रीरोगहर, वातनाडी, बलकारक, रक्तवर्द्धक, वातपुष्टिकर, स्मृतिदायक, मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, रक्ताल्पता, नपुंसकता, शुक्रक्षय, प्रदर, स्मृतिह्रास, स्तनमा दूधको कमी, मासिकअधर्म, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मासिकअधर्म, पित्तज्वर, आन्द्राको घाउ, रक्तरोग, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, चिनी १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२५४. शरपुङ्खा, शरपोङ्खा, वननील, Wild Indigo Purpurea Flower, *Tephrosia purpurea* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट अग्लो, पात दाँत आकारको केही चेप्टो, फूल बैजनीवर्णको फुल्ने, फलमा धेरै भुस भएको कोसाभित्र तेलीय बीजहरू, जरा खैरो-हल्का रातो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, कफनिस्सारक, कुष्ठघ्न, व्रणरोपक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषप्रतिरोधक, रक्तस्तम्भक, रक्तरोगहर, यकृतरोग लाभदायक, स्त्रीरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले प्लीहावृद्धि, रक्तदोष, यकृतरोग, प्लीहा, गुल्म, व्रण, खाँसी, विषप्रभाव, श्वासरोग, रक्तविकार, बबासीर, हृदयरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, कुष्ठ, गाँठा-गिर्खा, हैजा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६२५५. शलगम सेतो, श्वेतशलगम, White Turnip Plant, Brassica White Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सर्स्यूँको सेतो तरह फुल्छ, कन्द डल्लो सेतो, २-४ फिट अग्लो, कोसामा तेलीय बीजहरू, पात लाम्चो-खण्डित मुलायम, वर्षायु हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो- हल्का पिरो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, सारक, पुष्टिकर, कफनिस्सारक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, उदररोगहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, प्रदर, मासिकअधर्म, डाहा-छटपटी, प्रमेह, कब्ज, खोकी, दम, उदरशूल, वातरक्त, पेटको

घाउ, आन्द्राका खटिरा, गानो, अर्श, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : साग-तरकारी २०-१०० ग्राम, कन्दस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण/चटनी ५-२० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

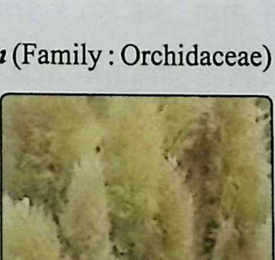
६२५६. शलगम रातो, रक्तशलगम, लालशरगम, Red Turnip Plant, *Brassica rapa* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, सर्स्यूंसमान बिरुवा, जरामा रातो कन्द डल्लो, पहेँलो फुल्छ, बालामा कोसाभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो-पिरो हल्का टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रकृच्छ्रनाशक, दृष्टिवर्द्धक, वाजीकर, पुष्टिकर, पित्तनाशक, सारक, कफघ्न, रक्तशोधक, बलकारक, वातव्याधिहर, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्बलता, मूत्ररोग, नेत्ररोग, मूत्रकृच्छ्र, पत्थरी, रक्तदोष, रक्तरोग, दम, खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, कामला, वातरक्त, आन्द्राको घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, अङ्गशोथ, कटिवात, आमवात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १०, पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, वटी २-५ वटा, साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६२५७. शलगम पहेँलो, शलगमी, Yellow Turnip Plant, *Brassica napobrassica* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात मुलायम लामो खण्डित, फूल पहेँलो फुल्ने, डल्लो गानो पहेँलो, फल कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद पिरो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तघ्न, कफनिस्सारक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, मूत्रल, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, मृदुरेचक, ज्वरनिवारक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पित्तरोग, दम, खोकी, पिनास, श्वासरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, रजःवीर्यदोष, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, कटिवात, आमवात, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कन्दस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, लेदो/स्वरस/चूर्ण १०-२० ग्राम, बीजवटी २-३ वटा ३-५ पटक।

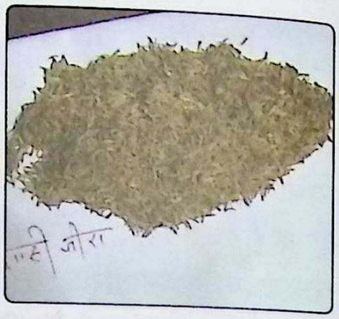
६२५८. शङ्खमूल दाँते, दन्तसुनगाभो, Conch Orchid Plant, *Geodorum densiflorum* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-५० से.मि. अग्लो, फेदबाट माथि गएका पात चुच्चो, पुष्पदण्डमाथि गएर निहुरिन्छ, सेतो फूल दाँतसमान, अण्डाकार, फल कोसामा भित्र साना तेलीयबीजहरू, शङ्खसमान मूल हरियो गानो र उपजराहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, कामोद्दीपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, कफनिस्सारक, तृप्तिकारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राका घाउ, मूत्रकृच्छ्र, मासिकअधर्म, प्रदर, मधुमेह, रक्तको कमी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ,

हाडको रोग, कटिवात, दुब्लो हुँदै जाने, सुकेनास, मुख-जिब्रोका खटिरा, कामला, ज्वर, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., पात साग १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

६२५९. शाहीजीरा, शाहजीरा, स्याहजीरा, कलौंजी मिठो, Royal Nepali Carawayseed Plant



चिनारी : यो गर्मी क्षेत्रका जलवायुमा र समशीतोष्ण हावापानीमा राम्रो खेती हुन्छ । यो १५-३० से.मि. अग्लो, राम्रोसँग छुट्टिएका पात लाम्चो, फूल सेतो केही निलो ५-१० पत्रक, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद बास्नादार-मिठो र परपराउने र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अग्निकारक, पाचक, त्रिदोषशामक, कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, मेदहर, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गलग्रन्थिरोग, खोकी, अपच, अरुचि, हैजा, पित्तज्वर, पत्थरी, त्रिदोषज विकार, गानोगोला, अम्लपित्त, आमाशयको शिथिलता, पाचकरसको अभाव, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, गला-घाँटी दुख्ने, पिनास, मानसिकरोग, छालाका रोग, रक्तविकार, कब्ज, अर्श, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, पित्तवृद्धि, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निने, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, ठन्डीवात, घाँटीका रोग, मोटोपन, गृध्रसी इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी एकमानाभर, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोटो १-३ ग्राम, साग-तरकारी २०-५० ग्राम, मसला १-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६२६०. शालीझार, शालीघाँस, Shali Plant, Shalidhan Jhar

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि. अग्लो वा लामो निहुरिन्छ । यसको जरा सेतो, सेतो फुल्ने र हिउँदमा यो सुक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । स्वाद मीठो र केही टर्रो । स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, वलवर्द्धक, वेदनाशामक, पित्तनाशक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, पित्तपत्थरी, दर्द, ठन्डी नसागत-स्नायुवात, ठोक्किएको-मर्किएको, सुन्निएको, मिर्गौलापत्थरी, धातुरोग, सन्धिशोथ, पित्तवृद्धि, पक्षाघात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण ३-५ ग्राम अथवा आधा-एक चम्चा, जरा चुस्ने वा काँढापानी १ माना, अर्क ५० र १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६२६१. शालीघाँस काली, कालीशाली, Shali Black Grass, Shali Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि. अग्लो, रातो-सेतो डाँठ, पात मसिनु लाम्चो भालाकार, जरा सेतो, कालो घोगामा फुल्ने, मिहिन तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो हिउँदमा यो सुक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, जरा र बीज । स्वाद मीठो । स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, वलवर्द्धक, वेदनाशामक, पित्तनाशक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, पित्तपत्थरी, दर्द, ठन्डी नसागत-

स्नायुवात, ठोक्किएको-मर्किएको, सुन्निएको, मिर्गौलापत्थरी, धातुरोग, सन्धिशोथ, पित्तवृद्धि, पक्षाघात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण ३-१० ग्राम अथवा आधा-एक चम्चा, जरा चुस्ने वा काँढापानी १ माना, अर्क ५० र १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६२६२. **शाकिनी तीनपाते रातो फुल्ने, टोरमेथी, शाकिनुमेथी, बेखरियो, White Tephrosia, Three Leaved Indigofera Plant, *Tephrosia* sp.** (Family : Fabacae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात तीन/तीन मेथीसमान, फूल रातो फुल्ने, कोसामा फलभित्र ८-१२ पहेँला तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, रक्तशोधक, मूत्रल, कफनिस्सारक, वातहर, बलकारक, मधुमेहहर, कलेजो/प्लीहावृद्धि नियन्त्रक, मृदुरेचक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, प्रमेह, प्रवाहिका, प्लीहावृद्धि, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आन्द्राका घाउ, फोक्सोका खटिरा, अर्श, राजयक्ष्मा, जलोदर, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

६२६३. **शाकिनीझार, सगिनी, Indigofera Small Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो आधा फिट अग्लो, पात तीनपत्रक मेथीसमान, फूल रातो फुल्ने, फल कोसाभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, रक्तशोधक, मूत्रल, कफनिस्सारक, वातहर, बलकारक, मधुमेहहर, कलेजो/प्लीहावृद्धि नियन्त्रक, मृदुरेचक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, मासिकअधर्म, रक्तदोष, मधुमेह, प्रमेह, प्रवाहिका, प्लीहावृद्धि, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आन्द्राका घाउ, फोक्सोका खटिरा, अर्श, राजयक्ष्मा, जलोदर, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

६२६४. **शाकिनु सेतो फुल्ने, श्वेतशरपुङ्खा, सफेदशरपोंखा, श्वेतवननील, White Tephrosia Plant,*Tephrosia* sp.** (Family: Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात दाँत आकारको केही चेप्टो, फूल सेतो फुल्ने, कोसामा भुस भएको फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा सेता-खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, व्रणरोपक, विषघ्न, सङ्ग्राहक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, मूत्ररोग, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, चर्मरोग, राजयक्ष्मा, जलोदर, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको, रक्तदोष, मासिकअधर्म, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

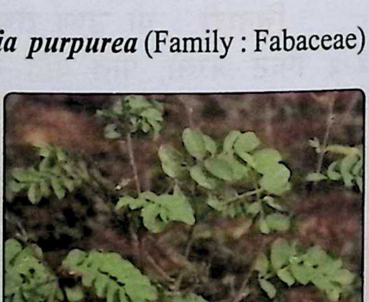
६२६५. शाकिनु पहाडी सेतो, शरपुंखा सफेद, शरपोङ्खा, Wild Indigo White Flower, *Tephrosia candida* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो २८०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात दाँत आकारको केही चेप्टो, फूल सेतो वर्णको फुल्ने, फलमा धेरै भुस, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू, जरा खैरा-हल्का सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, कफनिस्सारक, कुष्ठघ्न, व्रणरोपक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषप्रतिरोधक, रक्तस्तम्भक, रक्तरोगहर, प्लीहावृद्धि र यकृतरोगमा लाभदायक, स्त्रीरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, यकृतरोग, प्लीहा, गुल्म, व्रण, खाँसी, विषप्रभाव, श्वासरोग, रक्तविकार, बबासीर, हृदयरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, कुष्ठ, गाँठा-गिर्खा, हैजा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२६६. शाणपर्णी, सरीवन अंशुमती, दीर्घामूला, Desmodium Plant, *Desmodium gangeticum* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, केही सेतो वर्णको, साल पातको समान पात लाम्चो, फूल प्याजी वर्णको फुल्ने, कोसामा फलभित्र चेप्टा तेलीय बीज हुन्छन् । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छन्, रोमश-सेतो वा खैरो भुसले भरिएको जरा धेरै गहिरो जान्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरघ्न, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, हृदयहितकारी, वृक्कपुष्टिकर, यकृतरोग सुधारक, रक्तशोधक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, कफवृद्धि, कामला, ज्वर, प्रमेह, अर्श, अङ्गशोथ, आउँ-पखाला, क्षय, गानो, पित्तविकार, दम, खोकी, उदरशूल, ज्वर, शिथिल मिर्गौला, कलेजोरोग-समस्त हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र बीजतेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६२६७. शाकिनु काँडो सानो, शरपुंखा, सरफाँका, Purple Tephrosia Plant, *Tephrosia purpurea* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो २५०० हजार मिटरसम्ममा पाइन्छ । २-३ फिट अग्लो, भुसदार ५-९ जोडी पत्रक एक अङ्गुल लामो, रक्त र श्वेतपुष्पी, फल १-२ अङ्गुल लामो, भित्र पहेँलो वृत्ताकार तेलीयबीज, तेर्सा गएका तन्तुहरू पातमा हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो हल्का तितो र परपराउने हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, पात र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोपशामक, रक्तशोधक, मूत्रल, विषनाशक, रक्तवर्द्धक, वेदनाशामक, कफहर, वातनाशक, पित्तघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, कण्ठशुद्धिकर, कुष्ठनाशक मानिन्छ । यो गलित कफज्वरमा प्रयोग गरिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले क्षयरोग, श्वास

समस्या, गुल्म-गानो, सङ्ग्रहणी, चर्मरोग, कलेजो र फियोवृद्धि, पेटका कृमि, थोपाथोपा पिसाब हुने, मूत्रकृच्छ्र, रक्तविकार, जीर्ण दम, खोकी, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, पित्तवृद्धि, दाद, दुबी, कफवृद्धि, गला-घाँटीका खटिरा-बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, फूल चूर्ण ३-५ ग्राम, गानो चूर्ण २-३ ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १/१ माना, वटी ३-५ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., फूलको रातो तरकारी नभुटेर रसिलो बनाएको एक थाली, ३-५ वटा फूलपत्र चुस्ने।

६२६८. शाकिनु थोरै पात हुने, नीली वनेलु, झिल्लनील जङ्गली, Few Leaved Indigo Plant, *Indigofera paucifolia*
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको वनमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, हाँगाहरू स-साना रक्तवर्णको, पत्र थोरै अण्डाकार-चेप्टा, रोमश, फूल गुलाबी अथवा रक्तवर्णको, जरा जमिनमा गहिरो जान्छ, फलमा बीजहरू तेलीय हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, वातव्याधिहर, बीजपुष्टिकर-बलकारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले श्वासरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दम-खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, राजयक्ष्मा, जलोदर, रक्तदोष, मुखपाक, सङ्ग्रहणी, वमन, आमवात, हाडको रोग, रक्तरोग, ज्वर, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, फूलस्वरससूई २-१० र बीजतेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूल साग २०-१०० ग्राम, ३-५ पटक।

६२६९. शाकिनो पाखे, काण्डपुङ्खा, स्याकुना पहरे, Wild Indigo Plant, *Indigofera* sp.
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो शाकिनो भीरहरूमा हुने ३-१० फिट अग्लो झ्याङ हो। हाँगा दायाँबायाँ छरिएका, पात ५ से.मि. लामा र ४ से.मि. चौडा भएको, स-साना फिरिरि पातहरू, टुप्पोमा तिखा फूल, डाँठमा रातो झुप्पामा चैत-वैशाखतिर फुल्छ। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो लौहतत्त्वले भरपूर, दर्दनाशक, अग्न्युद्दीपक, वातव्याधिहर, कफनाशक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, फुफ्फुसपुष्टिकर, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक, स्तम्भक, सङ्कोचक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, पाठेघर खस्ने, गर्भाशयको गिर्खा-गाँठा, रगतको कमी, शारीरिक दर्द, मधुप्रमेह, दम, खोकी, पिनास, फोक्सो अर्बुद, जलोदर, आउँ-पखाला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्बुद, रक्तदोष, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, श्वरनली/फोक्सो/गर्भाशयशोथ, पित्तवृद्धि, कफवृद्धि, सन्धिशोथ, आमवात, शीतज्वर इत्यादि सन्चो गर्छ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूल ३-५ वटा, गानो ३-५ पटक।

६२७०. शाकिनु टेडे हाँगाको प्याजी, रञ्जनी, श्रीफला, Indigo Plant, *Indigofera tinctoria*
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फीट अग्लो, टेढा हाँगाबिँगाहरू, पात चेप्टो, सेतो-रातो फुल्ने, गेडा लाग्छन् र तेलीयबीज पाक्छन्। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर,

श्वासरोगहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, वातनाशक, वेदनानाशक, विषघ्न, कष्ठशुद्धिकर, सङ्कोचक, गर्भाशयपोषक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, मुख-गलाको घाउ-खटिरा, श्वासरोग, फोक्सोशिथिलता, दम, खोकी, पिनास, रुघा-चिसो, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, विषप्रभाव, गर्भाशयरोग, मासिकअधर्म, रक्तरोग, अर्श, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ६० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, फूल/पात/फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६२७१. शान्त दुम्काने शान्ति, Peace Lily Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात आयाताकार-फराकिलो, सेतो पातझैँ सेतो फूल, केशर पहेँलो पाकेपछि बीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-तितो, जरा र बीज मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, श्वासरोगमा लाभदायक, सङ्कोचक, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, रक्तचाप, गर्भाशयशोथ, श्वासरोग, पत्थरी, दम-खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, ज्वर, रक्तपित्त, गानो, अर्श, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापनी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२७२. शाकिनु झुसे निलीनी, रञ्जनी, श्रीफला, Indigo Hairy Plant, *Indigofera tinctoria*

(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा हावापानीमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, झुसे, पात चेप्टो, निलो-रातो फुल्ने, तेलीयगेडा लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, श्वासरोगहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, वातनाशक, वेदनानाशक, विषघ्न, कष्ठशुद्धिकर, सङ्कोचक, गर्भाशयपोषक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, मुख-गलाको घाउ-खटिरा, श्वासरोग, फोक्सोशिथिलता, दम, खोकी, पिनास, रुघा-चिसो, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, विषप्रभाव, गर्भाशयरोग, मासिकअधर्म, अर्श, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, फूल/पात/फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६२७३. शालीधान पहेँले लहरे, Shali Dhan Lahare Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो राम्रो उब्जनी हुने नेपालको लोकप्रिय धान हो । यो ४-५ फिट अग्लो, सुनौलो धानभित्र अण्डाकार सेतो चामल हुन्छ । दाना ठूलो भात बढ्ने, पराल पर्ने, सामान्य झारले दुःख दिँदैन र हावाहुरीले सोतराम्य नबनाएमा राम्रो उब्जनी हुन्छ । काँचो चामल भातमा माड वाक्लो, भात आडिलो गनिन्छ। **प्रयो गहुने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :**

यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, जीर्णपेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, अरुचि, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानीपानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामलमा दही र शक्खर घोल १०० मि.लि., टुँणो ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६२७४. शालीसाग, सधैँसाग, सदावहार साग, Shali Sag Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, लाम्चो ठूलो पात, सेतो/पहेँलो, तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, प्राणदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, कामला, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ, पेटको घाउ-अल्सर र सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो निर्दोष, अमृत र जीवनोपयोगी कन्दमूल हो। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, पात र मुन्टा २०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६२७५. शालीधान सुनौलो, सुनसाली, Sunshali Dhan, Golden Shali Rice

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। असार-मंसिरमा खेती हुने पुरानो धान यसको पराल राम्रै हुन्छ। यसको चामल पर्छ। यो २-३ फिट अग्लो पात भालाकार, फूल हरियो-पहेँलो, पहेँलो बोक्रामा फलभित्र सेतो चामल हुन्छ। यो पानी कम हुँदा पनि बराबर फल्ने यसको खेती जहाँ पनि लाग्छ। यो नेपालको मुख्य धानमा गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल/खट्टे ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-३०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६२७६. शालिधान सेतो डाँठे, गौरव्रीहिशालिधान्य, Reany Dhan

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो नेपालको प्रसिद्ध धानमा गनिन्छ। यो धान वर्षाद पानीले खेती हुन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, डाँठ सेतो, प्रत्येक आँख्लाबाट एक पात निक्लन्छ, रोमश, पात लाम्चो भालाकार, हरियो-पहेँलो फुल्ने, धानको बोक्रा पहेँलो झुप्पामा बास्नादार चामल हुन्छ। यो जेठ-साउनमा रोपेर असोज-मंसिरमा पाक्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, स्तन्यजनन, पित्तनाशक,

कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तप्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध/दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, खट्टे/सिरौँला ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६२७७. शालिधान कालो बालरी, मेचक ब्रीहिशालिधान्य, Mechak Black Rice

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो नेपालको प्रसिद्ध धानमा गनिन्छ। यो धान वर्षाद पानीले खेती हुन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, प्रत्येक आँख्लाबाट एक पात निक्लन्छ, रोमश, पात लाम्चो भालाकार, हरियो-पहेँलो फुल्ने, कालो भुप्पामा धानभित्र बास्नादार चामल हुन्छ। यो जेठ-साउनमा रोपेर असोज-मंसिरमा पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, स्तन्यजनन, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तप्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोग, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध/दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, खट्टे/सिरौँला ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६२७८. शालिधान भङ्गेरी, गौरसित, ब्रीहिशालिधान्य, Goursita Rice

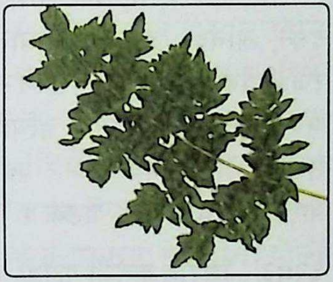
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो नेपालको प्रसिद्ध धानमा गनिन्छ। यो धान वर्षाद पानीले खेती हुन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, प्रत्येक आँख्लाबाट एक पात निक्लन्छ, रोमश, पात लाम्चो भालाकार, हरियो-पहेँलो फुल्ने, धान रातो भुप्पामा बास्नादार चामल हुन्छ। यो जेठ-साउनमा रोपेर असोज-मंसिरमा पाक्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्तन्यजनन, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तप्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, पेटका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध/दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, खट्टे/सिरौँला ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६२७९. शाणपर्णी त्रिपत्रक, तीनपाते सरिवन, Tick Trefoil Plant, *Desmodium diffusum* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात तीनपाते सालसमान, फूल जामुनी कलेजी फुल्ने, जरा औँलाजत्रो मोटो केशरिया रङको भुसे फलमा ४-६ कोठा भएको

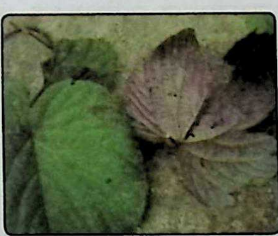
हरेकमा एक बीज तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो, हल्का मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पौष्टिक, कफघ्न, पित्तघ्न, वातघ्न, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, शोथघ्न, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, क्षयरोग, दम, खोकी, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कफवृद्धि, प्रदर, प्रमेह, पूयमेह, अतिसार, अर्श रक्तदोष, पित्तविकार, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, आमवात, जोर्नीवाथ, मधुमेह, अङ्गशोथ, कटिवात, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजतेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२८०. शाही उन्यू, वनस्पति, **Royal Fern Plant, *Polypodium regalis*** (Family : Polypodiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने वनस्पति हो । यो २-७ फिट अग्लो, पात संयुक्त डालीमा पालैपालो दुवैतिर गएका, राता वा खैरा वा काला रङ्का जरा, पात छिप्पिएपछि दागका रूपमा बीजाणु हुन्छन् । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटका रोग, अङ्गशोथ, आमवात, आउँ, प्रदर आदि सन्चो गर्छ । यसको छिप्पिएको बीजाणुले दुखाइ सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

६२८१. शिकारी लेकाली, शिष्यलता, मासुजोडलहरो, **Lekali Shikari Creeper-Plant**



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, काण्ड फुस्रोभित्र हल्का पहेँलो, गोलो वा चेप्टो चुच्चो पात, निलो फुल्छ र लाम्चो कोसाभित्र कपास र मसिना तेलीय गेडाहरू, गाना हल्का पहेँलो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो केही तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, क्षुधावर्द्धक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाडरोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको-क्याल्सियमको, कमी, दुब्लोपन, जिउ दुख्ने, मूत्राम्लदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२८२. शिरीष बाँदरे, बाँदरे, पार्वती, Takoli Tree, Monkey Shiris Tree, *Dalbergia lanceolaria* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुको १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ५०-८० फिट अग्लो, हाँगाहरू टेणे, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, फूल सेतो-कलेजी फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, मेदहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग-आँखाका समस्या, ज्वर, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीरोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, रक्तचाप, मन्दाग्नि, मानसिकरोग, ज्वर, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तुको कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६२८३. शिरीष कलेजी पहाडी, Hill Mimosa Plant, Silk Mimosa Tree, *Albizia julibrissin* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ठूलो रूख चैत-वैशाखमा कलेजी रौंदार फुल्ने, पतझर, ३०-६० फिट अग्लो, संयुक्त पात दुवैतिर गएका, टेडोमेडो हाँगाबिँगाहरू, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, मेदहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, सङ्कोचक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले चर्मरोग, आँखाका समस्या, ज्वर, आमवात, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखपाक, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, अतिसार, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श मूत्ररोग, दम-खोकी, चर्मरोग, सुजाक, अण्डकोश वृद्धि, पेटका जुका आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२८४. शिवधूप, धूपबुकी सानो, खम्बालोप्साङ, Whitist Scented Plant, Khambalopsang

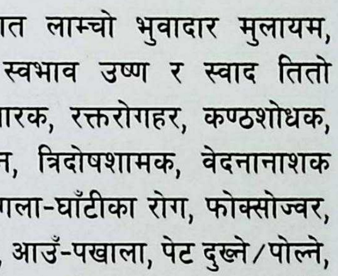
चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ४०००-५००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो उच्चकोटिको बास्नादार हुन्छ र यसको तेल/अत्तर बजारमा बिक्छ । यो १-२ फिट अग्लो, सेतो बुटी, पात लाम्चो भुवादार मुलायम, तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल,

वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकविकार, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, बेहोसीपन, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, पिनास, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो सुकाएर बनाइएको धूलो धूपका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६२८५. शिवहराधूप, धूपबुकी सानो हरियो, खम्बालोप्साङ च्याङबा (मनाङ), Green Himalayan Incense, Khampalopsang Chyangba Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ४०००-५००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो उच्चकोटिको बास्नादार हुन्छ। यो १-२ फिट लामो भुइँमा लतारिन्छ, हरियो बुटी, पात लाम्चो भुवादार मुलायम, तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो बास्नादार-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकविकार, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, बेहोसीपन, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिक रोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, आमवात, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो सुकाएर बनाइएको धूलो धूपका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६२८६. शिरीष निलो, भङ्गेरी फूल, निलो गुल्मोहर, Blue Jacaranda, *Jacaranda mimosifolia* (Family : Bignoniaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ठूलो रूख चैत- वैशाखमा निलो फुल्ने, कोसामा बीज, पतझर हुन्छ। यो ३०-६० फिट अग्लो, बोक्रा निलो, संयुक्त पात दुवैतिर गएका, टेडोमेडो हाँगाबिँगाहरू, फूल निलो फुल्ने, गोलाकार डल्लो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतरोगहर, मेदहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** चर्मरोग-आँखासम्बन्धी समस्या, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखपाक, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, गानोगोला, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श मूत्ररोग

इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२८७. शिशुमूल सेतो फुल्ने, भालाकारजरा, तीखुरीजड, Arrowroot, Araarut, ***Maranta arundinacea***
(Family : Marantaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको १२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो २-७ फिट अग्लो, लाम्चो पात भालाकार/आयाताकार मांसल, फूल सेतो, तेलीय बीजहरू, सेता जरा भालाकार मूलासमान हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिक रोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मलेरियाज्वर, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, उसिनेको वा साग/तरकारी ३०-१०० ग्राम, भुटुवाबीज १०-३० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, कन्दस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी वा लड्डु २-५ वटा ३-५ पटक।

६२८८. शिवलिङ्ग लाम्चो फल, शिवलिङ्गी, Shivalinga Long Seed Plant, ***Diplocyclos tenuis***
(Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-३०० फिट लामो लहरिन्छ। पात संयुक्त पञ्जाकार एउटा लामो बीचको, फूल सेतो, फल लाम्चो चुच्चो ६ धर्को भएको भित्र गुदी र तेलीय लिङ्गाकार बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, रजःवीर्यहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक-सन्तानदायक, वाजीकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, धातुरोग, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२८९. शिवलिङ्ग लेकाली, शिवलिङ्गी, Shivalinga Hill Plant, ***Diplocyclos schliebenii*** (Family : Cucurbitaceae)

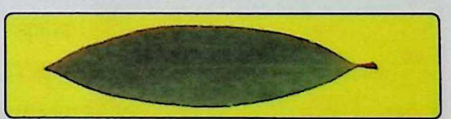
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ८००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १०-१०० फिट लामो लहरिन्छ, पात संयुक्त फराकिलो पञ्जाकार एउटा लामो बीचको, फूल सेतो, फल लाम्चो बेलनाकार ६ धर्को भएको फलभित्र गुदी र तेलीय लिङ्गाकार बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण

र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, रजःवीर्यहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक-सन्तानदायक, वाजीकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग:** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, धातुरोग, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९०. शिलम कालो सानो, पर्वतघृत, डेता (गोरखा घले), सानो कालो शिलम, Hill Ghee Plant

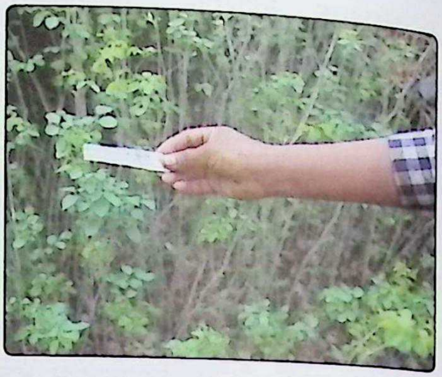
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। जेठ-असारमा रोपिन्छ यो ३-५ फिट अग्लो, मंसिर-पुसमा पाक्छ । यसको गेडा मसिनु कालो तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रगतको कमी, मधुमेह, प्रदर, मांसपेशीय/स्नायुतन्तुका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-५ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९१. शितांशु, कायापुटी, विशाहा, गजपुटी तेल, Oil of Cajupati Plant, White Wood Tree, Cajuput Tree, *Melaleuca leucadendron* (Family : Myrtaceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, फूल नौनीसमान सेतो फुल्ने, बीजहरू गोलाकार आपसमा जोडिएका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप, बीज र पात । स्वभाव उष्ण उत्तेजक हुन्छ र स्वाद टर्रो तितो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, अर्शोघ्न, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषात्मकदोष, रक्तविकार, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, सर्वाङ्गवात, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, चर्मरोग, अर्श, जुम्रा-लिखा परेको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, बीज ५-१० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ माना, वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९२. शिशौ, शिसम, Sisau Tree, *Dalbergia sissoo* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ८०-१५० फिट अग्लो, ५-१० फिट गोलाइ, पात चेप्टो, फूल सेतो-पहेंलो फुल्ने, काष्ठसार सेतो, फल टाटामा फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल मूत्रकृच्छ्र चर्मरोग, पिसाबमा रगत आउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९३. शिकाकाई, सातला, यारारी, रसुला, Shikakai Vine, *Acacia rugata* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो काँडादार लहरो ३०-१०० फिट ठूलो लहरो, पात दुवैतिर गएका मसिना, फूल सुनौलो फुल्ने, काष्ठसार सेतो, फल लाम्चो कोसामा भित्र ६-१० तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, चर्मव्यवस्थापक, कपालहितकारी, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-इन्द्रलुप्त, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, कर्णरोग, रक्तस्राव, रक्तचाप, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल मूत्रकृच्छ्र, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फलमा साबुनसमान झाङ्ग आउँछ, लेपन वा काँढापानी बनाएर कपालमा लगाउँदा जुम्रा र लिखा हराउँछ, शिरमा नियमित स्नान गर्दा कपाल झर्दैन र मुलायम बनाउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९४. शिकाकाई कालो, कृष्णसातला, यारारी, रसुला, Shikakai Black Vine, *Acacia rugata* (Family : Fabaceae)

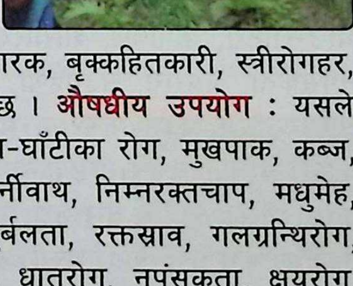
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो काँडादार लहरो ३०-१०० फिट विशाल लहरो, पात दुवैतिर गएका मसिना, फूल कालो फुल्ने, काष्ठसार कालो, लाम्चो कोसामा फलभित्र ६-१० तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर,

चर्मव्यवस्थापक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-इन्द्रलुप्त, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, कर्णरोग, रक्तस्राव, रक्तचाप, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल मूत्रकृच्छ्र, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फलमा साबुनसमान झाङ्ग आउँछ, लेपन वा काँढापानी बनाएर कपालमा लगाउँदा जुम्रा र लिखा हराउँछ, शिरमा नियमित स्नान गर्दा कपाल झर्दैन र मुलायम बनाउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६२९५. शिकाकाई रातो, रक्तसातला, लालरसुला, Shikakai Red Vine, *Acacia rugata* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो काँडादार लहरो ३०-१०० फिट विशाल लहरो, पात दुवैतिर गएका मसिना, फूल रातो फुल्ने, काष्ठसार रातो, फल लाम्चो कोसामा भित्र ६-१० तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, चर्मरोगहर, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-इन्द्रलुप्त, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, कर्णरोग, रक्तस्राव, रक्तचाप, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फलमा साबुनसमान झाङ्ग आउँछ, लेपन वा काँढापानी बनाएर कपालमा लगाउँदा जुम्रा र लिखा हराउँछ, शिरमा नियमित स्नान गर्दा कपाल झर्दैन र मुलायम बनाउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

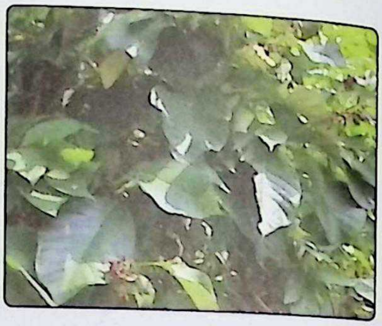
६२९६. शिकारीलहरो धनकपासे, शिवलता-सूत्रपुष्प, Sutrapuspa-Dhan–Shikari, Shiva Woolen Big Creeper Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-३५० फिट लामो लहरो, गोलो-लाम्चो पात सुल्टोतिर गाढा हरियो उल्टोतिर फुस्रो हरियो, दूध निक्लने, बालामा फूल साउनमा घोगामा सेतो पहेंलो फुल्छ र ३-४ वटा लाम्चो कोसा लाग्छन्, फलभित्र कपास र काला मसिना तेलीय गेडा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, धातुरोग, नपुंसकता, क्षयरोग,

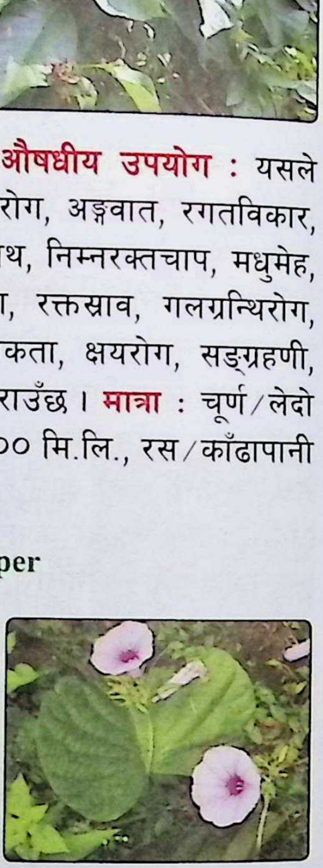
सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२९७. शिकारीलहरो भाले, शिवलता भाले, हाडजोर्नी लता, Hadjornilata Plant, Bone Joined Creeper



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो विनादूधको लहरा फैलिन्छ र सदा हरियो रहन्छ। यो १०-१०० फिट लामो लहरो, लाम्चो पात सुल्टोतिर गाढा हरियो उल्टोतिर फुस्रो हरियो हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, अङ्गवात, रगतविकार, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२९८. शिकारीलहरो कोक्ल्याँटो, रक्तहाडजोर्नी लता, शिवलता, Shiv Red Creeper



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरो, गोलाकार ठाडो रेखा भाको पात सुल्टोतिर गाढा हरियो उल्टोतिर फुस्रो हरियो, बालामा फूल साउनमा घोगामा सेतो फुल्छ र लाम्चो कोसा लाग्छन्, भित्रकपास र काला मसिना तेलीयगेडा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, रगतविकार, टन्सिल, उदर शूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, यौनरोग, मूत्ररोग, आउँरक्त र पखाला, जिउ दुख्ने, मूत्राम्लदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको पात पिसेर लगाउँदा भाँच्चिएको हाड र दर्दस्थानमा फाइदा दिन्छ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६२९९. शिकारीलहरो मोटो जरा, रक्तशिवलता, Red Shiva Creeper, Root Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३०-३०० फिट लामो लहरो, गोलो पात, रातो फुल्छ र लाम्चो कोसाभित्र कपास र काला मसिना तेलीय गेडाहरू, गानो रातो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, क्षुधावर्द्धक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय-स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, यौनरोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, हाडरोग, प्रोटिन/क्याल्सियमको, कमी, दुब्लोपन, जिउ दुख्ने, मूत्राम्लदोष, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३००. शिकारीलहरो फुस्रो कालो चेप्टोपाते, मेद-मज्जाकारक लता, Shiva Creeper Black Root

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरो, चेप्टो पात गाढा हरियो, निलो फुल्छ र लाम्चो कोसाभित्र कपास र मसिना तेलीय गेडाहरू, गाने कालो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, क्षुधावर्द्धक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, हृदयरोग, धातुरोग, मर्किएको-क्याल्सियमको, कमी, दुब्लोपन, जिउ दुख्ने, मूत्राम्लदोष, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम,अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३०१. शिवलिङ्ग ठूलो आठरेखा भएको, Lollipop Climber Plant, *Diplocyclos palmatus* (Family : Cucurbitaceae)

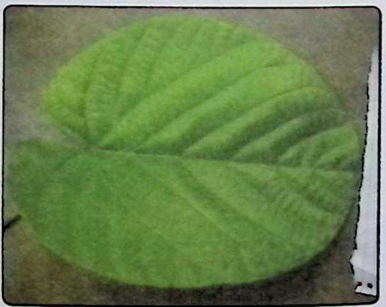
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट लामो लहरो, त्रिशूलाकार-पञ्जाकार पात, फूल सेतो घिउ रङको फुल्छ, आठरेखाको गोलाकार फलभित्र लिङगाकार तेलीयगेडा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :**

यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, रजःवीर्यहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक-सन्तानदायक, वाजीकर-वीर्यवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले बाँझोपन, पुंसवनकर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, धातुरोग, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३०२. शिरीष चेप्टोपाते, गुलाबी फुल्ने, कराहीका गाँछ, टक्सी, Rain Shiris Tree, *Albizia saman* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ५०-८० फिट अग्लो, पात संयुक्त पत्रदण्डका दुवैतिर गएका, गुलाबी रातो फुल्ने, फल लामो कोसा फलभित्र कलेजी तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-तितो हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पुष्टिकर, विषघ्न, बलकारक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रजःवीर्यसुधारक, त्रिदोषशामक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव, दन्तशूल, क्षयरोग, पेट दुख्ने, गानो, दम, खोकी, पित्तवृद्धि, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, अतिश्रमको पीडा, कटिवात, गृध्रसी, सङ्ग्रहणी, रजःवीर्यदोष, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, सूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, बीज ५-२० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६३०३. शिकारीलहरो दूध नभएको चेप्टो-डल्लोपाते, चिप्लो शिकारीलता, Bone Save Plant, Pain Relif Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको हर माटामा पाइन्छ। यो विशाल लता, डाँठको बोक्रा हरियो, भित्र सेतो कडा भागभित्र जमेको रातो रसदार पदार्थ, पात कुरेतभर गोलो-च्याप्टो, फूल सेतो/हरियो र फलभित्र तेलीय गेडा लाग्छ। यो लहरोको पुरै भाग चिप्लो च्यालयुक्त हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मेरुदण्ड-हाडको रोगमा लाभदायक, वातव्याधिनाशक, पेट शुद्धिकर, मूत्रल, वेदनाशामक, अर्शोघ्न, पित्तघ्न, शोथहर, तृप्तिकारक, निद्राकर, कफनाशक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, पिसाब नहुने, हाडको रोग, आन्द्राका घाउ, पेट पोल्ने, पित्तज्वर, मुटुको तेज धड्कन, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ढाड-कम्मर दर्द, हृदयरोग, नसारोग, गृध्रसीवात, कटिवात, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, पातलो खोले १ माना, पुवा ३-५ चम्चा, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

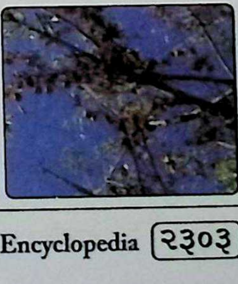
६३०४. शिकारीलहरो हड्चुर ठूलो, दुग्धलता, दूधे हड्चुर, Useful of Bone Plant, *Periploca* sp.
(Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा दुर्लभसँग पाइन्छ । यो एक फिट फैलिने, आधाफिट चौडाइ भएको अति हरियो दूधयुक्त पात हुन्छ । यो विशाल लहरोको हरेक अङ्गबाट दूध निस्कन्छ, जरा गानो, डाँठ सेतो हुन्छ । यो लहराको डाँठ काटेर सार्दा सर्ने र छिटो झ्याङ बन्दछ । स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, डाँठ, जरा, फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दर्दनाशक, वेदनाहर, वातव्याधिनाशक, मस्तिष्क पुष्टिकर, रक्तशोधक, रक्तरोगमा अत्यन्त लाभदायक, अत्यन्त बलकारक, रक्तवर्द्धक, कफहर, पित्तनाशक, तृप्तिकारक, कामोद्दीपक, अस्थिपोषक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, सप्तधातुकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक दुखाइ, वात, पक्षाघात, रक्तविकार, चर्मरोग, मुटुको कडापन, मासिकअधर्म, प्रदर, अनुहार विकृति, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, रक्ताल्पता, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, स्तन सुक्ने, गाँठागुँठी, यौनक्षमतामा कमी, लडेको/ठोक्किएको दर्द, अतिश्रमको पीडा, हाड खिइने-घोटिने, ढाड-कम्मर दुख्ने, सर्वाङ्गवात, मेरुदण्डको शोथ इत्यादि लाभ पुऱ्याउँछ। ताजा चपाएर वा थिचेर १०-१५ ग्राम ३-५ पटक खाँदा लडेको-चोट र थिलथिलो परेको मारणदर्दमा फाइदा गर्छ। हाड खिइने र जोर्नी दुखेको महारोगीलाई महिनाभरमा जुरुक्कै उठाउँछ। यसको पात काँचै खाँदा हप्ताभरमा आँखाको तेज बढ्छ। दुधालु गाईलाई २-३ किलो खान दिएमा दूध र घ्यू महाअमृत बन्दछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., दूध ५-१० थोपा, खोटो/चोप ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६३०५. शिकारीलहरा सानो, शिवलता, दूधेलहरो, Over Hygenic Plant, *Periploca calophylla* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो ५००-१८०० मिटरमा पाइन्छ । यो शिवलतालाई हड्चुर-हाड जोर्नी पनि भन्दछन् । यो सानो चेप्टो पात, सेतो घ्यू रङको फुल्ने, गोलो सानो तेलीयगेडा, कोट्याउँदा दूध आउने चिप्लो हुन्छ । स्वाद मीठो र हल्का टर्रो । स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, पीडाहर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, मस्तिष्क पुष्टिकर, रजवीर्यवर्द्धक, गर्भस्थापक, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हाड टुटे-फुटेको र खिएको, मेद-मज्जा नबनेको, शारीरिक दर्द, नपुंसकता, अपस्मार, अर्बुद, गर्भतुहिने वा नरहने, रजवीर्यदोष, हड्डीवात, हृदयरोग, कमजोरी, ठोक्किएको, सुन्निएको, दाँत र नङको रोग, ढाड-कम्मर-मेरुदण्ड दुख्ने, निर्बलता, कुपोषण, रक्ताल्पता, हाडको रोग, दम, खोकी, गिर्खा, घाउ-खटिरा, स्तनमा दूध सुक्ने, विस्मृति, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, धनुर्वात, नसारोग, रजःवीर्यविकार, बाँझोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम अथवा आधा-एक चम्चा, काँढापानी १ माना, चोप १-२ ग्राम, वटी ३-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., दूध ५-१० थोपा, १/१ पात, डाँठ-जराका टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, फल ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६३०६. शिवलिङ्गी कालो, कृष्णशिववल्ली, Black Children Plant, *Diplocyclos* sp. (Family : Cucurbitaceae)



चिनारी : शिवलिङ्गीलता उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । बलौटे दोमट माटोमा उम्रन्छ । यो विशाल लहरो, पात ४-७ अङ्गुल लामो, कालो नरफूल गुच्छामा र मादा फूल भिन्न-भिन्न, भदौ-असोजमा गोलो फल ६ वटा सेता धर्सा भएका, पाकेपछि रातो गेडाभित्र ६ शिवलिङ्ग आकारका काला तेलीयबीज

हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वसिद्धिदायक, रजवीर्यपोषक, त्रिदोषशामक, गर्भस्थापक, पुत्रदायक, पित्तहर, वेदनानाशक, वाजीकर, पित्तज्वरनिवारक, मस्तिष्क रसायन, गर्भरक्षक, कफनाशक, वातपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले बाँझोपन, पानी बराबरको वीर्य अर्थात् भेदकवीर्यको अभाव, पित्तज्वर, कमलपित्त, गर्भ कमजोर, गर्भपात, नपुंसकता, पुत्रको अभाव, पागलपन, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, रजःबीजको कमी, दम, खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, निःसन्तान, लिङ्गको रोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज १-५ वटा चुस्ने, वटी २-३ वटा २-३ पटक ।

६३०७. शिवलिङ्गी, शिववल्ली, Children Plant, *Diplocyclos palmatus* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : शिवलिङ्गीलता उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । बलौटे दोमट माटोमा उम्रन्छ । यो लता, पात ४-७ अङ्गुल लामो, नरफूल गुच्छामा र मादा फूल भिन्न-भिन्न, भदौ-असोजमा गोलो फल ६ वटा सेता धर्सा भएका, पाकेपछि रातो गेडाभित्र ६ शिवलिङ्ग आकारका तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वसिद्धिदायक, रजवीर्यपोषक, त्रिदोषशामक, गर्भस्थापक, पुत्रदायक, पित्तहर, वेदनाशामक, वाजीकर, पित्तज्वरनिवारक, मस्तिष्क रसायन, गर्भरक्षक, कफनाशक, वातपुष्टिकर, बलकारक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले बाँझोपन, पानी बराबरको वीर्य अर्थात् भेदकवीर्यको अभाव, पित्तज्वर, कमलपित्त, गर्भ कमजोर, गर्भपात, नपुंसकता, पुत्रको अभाव, पागलपन, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, रजःबीजको कमी, दम, खोकी, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, निःसन्तान, लिङ्गको रोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज १-५ वटा चुस्ने, वटी २-३ वटा २-३ पटक ।

६३०८. शिवलिङ्ग रूख, इयुजेनिया, Eyujonia Plant, Shivalinga Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको घना वनहरूमा पाइन्छ । यो २० फिट लामो रूख लिङ्ग आकारको हुन्छ । यो एक प्रकारको लता हो । पात पातलो विनाहाँगाको लिङ्ग आकारको ठूलो लहरो वहुवर्षायु हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद टर्रो हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सन्तानदायक, रजवीर्यवर्द्धक, यौनरोगमा लाभकारी, पुष्टिकर, गर्भाशयपोषक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, रजःवीर्यदोष, यौनरोग, गर्भाशयको कमजोरी, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, धातुरोग, पित्तवृद्धि, कफवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. २-३ पटक ।

६३०९. शिरीष कालो, सिरस, विषहन्तृ, कृष्णशिरीष, कालबरआ, श्यामल, टक्सी, Bitter Albizia Wheel Tree, Black Shiris Plant, *Albizia lebbeck* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, काण्डको बाहिरि बोक्रा कालो वर्णको, धेरै हाँगाविँगाहरू, संयुक्त पत्रक प्रायः ६-८ जोडी आयाताकार फिरिरि परेका मसिना, फूल हरियोपनको पहेँलो, फल कोसामा टाटाभित्र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । यसको स्वभाव-उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, विषघ्न, श्वास व्यवस्थापक, फुफ्फुसपुष्टिकर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, नेत्ररक्षक, क्षयरोग तथा उदररोगमा उपयोगी, कुष्ठघ्न, रज:वीर्यसुधारक, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा आउने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, क्षयरोग, गानो, शूल, प्रदर, प्रमेह, विषविकार, रज:वीर्यदोष, रक्तस्राव, हैजा, उदररोग, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** यसको कलिलो पातको/फूलको साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, चूर्ण/स्वरस/लेदो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., चोप/भस्म/खोटो १-२ ग्राम, पात ३-५ वटा, बीज १-२ वटा, फूल १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३१०. शिरीष सेतो, सुपुष्पक, शङ्खिनीफल, श्वेतशिरीष, सफेद बरआ, टक्सी, White Shiris Tree

Albizia procera (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५०-६० फिट अग्लो, हाँगाहरू ६-८ जोडी पत्रक आयाताकार स-साना फिरिरि परेका, पुष्प सेतो घ्यूवर्णको सुगन्धदायक फल कोसामा १ फिट लामोभित्र शिवलिङ्गीसमान तेलीयबीजहरू, पतझर शीतकालमा, वैशाख-जेठमा फुल्छन्, जाडोमा फल पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तीतो-टर्रो साथै बीज मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातहर, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, बलकारक, विषघ्न, शोथहर, व्रणरोपक, वेदनानाशक, कृमिमारक, रज:वीर्यसुधारक, क्षयरोगहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, संक्रमणरोग, क्षयरोग, कटिवात, रक्तदोष, रक्तस्राव, प्रदर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा आउने, विषविकार, नेत्ररोग, रज:वीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, कलिलो पात र फूलको साग तरकारी ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., चोप/भस्म/खोटो १-२ ग्राम, पात/फूल/बीज १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३११. शिरीष पहेँलो, स्वर्णशिरीष, लोमशपुष्पक, पीतसिरस, सुनबरआ, टक्सी, Golden Shiris Plant

Albizia odoratissima (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ७०-८० फिट अग्लो, विशाल हाँगाहरू, संयुक्तपात जोडीमा साना, फूल पहेँलो, कोसामा टाटाभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव -गरम हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, कुष्ठघ्न, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, दन्तरक्षक, अर्बुदहर, पीडान्तक, रक्तशोधक, गण्डमालाहर, विष-उपविष चिकित्सक, रक्तस्तम्भक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, कुष्ठ, पुरानो बिग्रेको घाउ, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जिब्रो-गला, घाँटीका गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, विषप्रभाव, गलगाँड, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** यसको कलिलो पात र फूलको साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, पात ३-५ वटा, बीज १-२ वटा, फूल १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३१२. शिरीष रातो, रक्तशिरीष, लालसिरस, लालबरआ, टक्सी, Mimosa Tree, Shiris Red Tree, *Albizia julibrissin* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, धेरै हाँगाहरू, पात साना फिरिरी परेका जोडीयुक्त पत्रक, पुष्प रातो वर्णको कोसामा फलभित्र भुवा र राता तेलीयबीज हुन्छन् । यो जाडोमा पतझर, चैत-वैशाखमा झपक्कै फुल्ने, शरदऋतुमा फल्ने गर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव त्रिदोषशामक-उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, धातु पुष्टिकर, रजःबीजसुधारक, विषघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, रक्तस्तम्भक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, वातपोषक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, कर्णशूल, रक्तदोष, प्रमेह, प्रदर, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कृमि, विषविकार, रतन्धो, गानोगोला-शूल, कफवृद्धि, कुपोषण, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., कलिलो पात र फूलको तरकारी-साग ३०-५० ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, पात/फूल/बीज १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

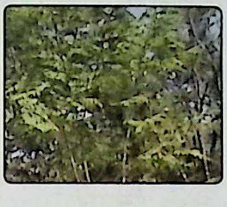
६३१३. शिरीष गर्मीको, कराही गाछ, टक्सी, Tropical Shiris Karahi Tree, *Albizia* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, टेडो हाँगाबिँगाहरू, पात स-साना, सेतो-पहेँलो फुल्ने, कोसामा भित्र १०-१५ तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, गण्डमालाहर, नेत्ररक्षक, कुष्ठघ्न, व्रणरोपक, त्रिदोषहर, धातुपुष्टिकर, नेत्ररक्षक, अग्निकारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँड, विषविकार, रजःवीर्यदोष, कुष्ठ, आँखा रोग, अर्श, आउँ-पखाला, गानो-शूल, धातुरोग, जीर्ण घाउ-खटिरा, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० रक्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., ५-१० पात, १-२ बीज, ३-१ फूल, बोक्रा टुक्रा १-२ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६३१४. शिरीष महिलाजिब्रे, सेता रौँ शिरीष, शुकतरु, मधुपुष्प, गुराड, गारडो, Woman's Tongue Tree, *Albizia chinensis* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५०-६० फिट अग्लो, हाँगाहरू, महिलाजिब्रोसमान पात साना फिरिरि जोडीमा, फूल सिरिरी परेको उज्वर सेतो रौँसमान, फलमा कोसाभित्र तेलीयबीज लाग्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, त्रिदोषशामक, विषघ्न, अर्बुदहर, कृमिमारक, गाँठा-गिर्खानाशक, आन्द्राका घाउ-खटिरामा उपयोगी, चर्मरोगहर, रक्तस्तम्भक, व्रणसुधारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मोटोपन, विषप्रभाव, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँड, गला-घाँटीका गाँठा-गिर्खा, उदरकृमि, आउँ-पखाला, रजःवीर्यदोष, क्षय, अर्श, पाठेघरको रोग, पुरानो दम र खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलो पात, फूल र फलको तरकारी-साग २०-५० ग्राम, लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीच/फूल/पात/बोक्रा टुक्रा १-२ वटा, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., काँढापानी १ कचौरा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६३१५. शिरीष लाखे, पटकेशिरिष, लाखेस्वाँ, Rain Tree, Pukul Lima Plant, *Albizia lucidior* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-४० फिट अग्लो, साना पात जोडीयुक्त फिरिरि परेका, रातो फुल्ने, कोसामा भित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, गण्डमालाहर, आन्द्राका घाउ-खटिरामा उपयोगी, विषघ्न, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणसुधारक, सप्तधातुपुष्टिकर, चर्मरोगहर, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँड, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ, अर्श, गला-घाँटीका समस्या, आमवात, यौनरोग, कुष्ठ, दुबी, विषविकार, ज्वर, धातुरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, क्वाथ ५० र अर्क ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, कलिलो फूल/फल/पातको साग तरकारी ३०-५० ग्राम, पात/फूल/बीज १-२ वटा, बोक्रा १-२ टुक्रा ३-५ पटक ।

६३१६. शिरीष सदावहार, पात नझर्ने शिरीष, टक्सी, Albizia Plant, Evergreen Shiris Tree, Takxi, *Albizia stipulata* (Family : Fabaceae)

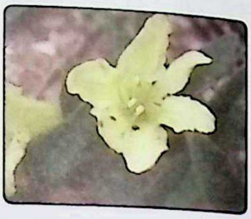
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने वृक्ष हो । यो शिरीष वर्गमा राखिएको छ । यो ३०-४० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, सेतो फुल्ने, दुवैतिर गएका संयुक्त पात फिरिरि परेका, कोसाभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, अग्निकारक, पीडान्तक, पित्तनाशक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, यकृतपुष्टिकर, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, कफग्रस्त खोकी-दम, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, मन्दाग्नि, पत्थरी, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, आमवात, अर्श, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने-पोल्ने, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलो मुना-पात साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप१-२ ग्राम, पात/फूल/बीज १-३ वटा ३-५ पटक ।

६३१७. शिकाकाई विशाललता, सप्तला, चिकाकाई, Big Shop Pod Creeper, Shikakai Plant, *Acacia concinna* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल लता लगभग ३०० फिट फैलिने मोटो लहरा, कण्टकदार झाडी, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, फूल कलेजी वर्णका झुप्पामा, फल कोसामा बोक्राभित्र ६-१० तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, बोक्रा र बीज । पातको स्वाद अमिलो, मिठो लाग्छ भने बीज र बोक्रा तितो-टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको बोक्रा र बीज कृमिमारक, वामक, वातहर, शोथघ्न, उत्तेजक, विरेचक, वेदनानाशक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, केशरक्षक, कफघ्न मानिन्छ । यसको पात हृदयहितकारी, रोचक, स्वादिष्ठ, पित्तनाशक, मूत्रल, रेचक, पाचक, अग्निकारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पेटका कृमि, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अर्श, कटिवात, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कपाल झर्ने, केश खुइलिने-छिटो फुल्ने, कुष्ठ, दाद, दुबी/मूत्ररोग, कब्ज, प्रसूतिरोग, पेटको जलन, कामला, दम-खोकी, क्षय, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो

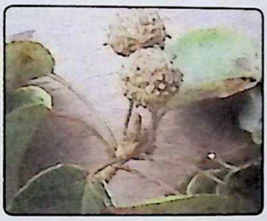
गराउँछ । केश-कपालमा लगाउने-लेपन गर्ने-नुहाउने । **मात्रा** : बीजचूर्ण १-५ ग्राम, बीज वटी १-२ वटा, फलबोक्रा र काण्डबोक्रा ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३ -५ पटक ।

६३१८. शिवा, सेवा, शिंगटिक, शीया, मधुप्रीय, Honey Suckle Yellow-White Plant, ***Lonicera semenovii*** (Family : Caprifolaceae)



चिनारी : यो ३५००-४५०० मिटरको शीतोष्ण हावापानीमा पैदा हुन्छ । यो १०-२० फिट लामो लत्रने-फैलिने, फूल पहेँलो-सेतो झुप्पामा १०-१२ वटा सुइरो केशर भएको, फल गोलाकार रातो धेरै पाकेपछि कालोभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, पुष्टिकर, बलकारक, कामोद्दीपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, नसारोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, यौनकमजोरी, मासिकअधर्म, मेरुदण्ड-हाड ढाडको रोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६३१९. शिलारस, तुरुष्क, शिलारसम्, सिल्हक, जीर्व, Liquid Storax Tree, ***Altingia excelsa*** (Family : Altinigiaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १३०-२०० फिट अग्लो वृक्ष, घेरो १०-२० फिट, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो-अण्डाकार-लम्बगोल, नर र मादा पुष्प सेतो फुल्ने, भुवादार-मैलो गोलाकार फलभित्र हर कोठामा १-२ बीजहरू तेलीय हुन्छन्, ३-५ वर्षको वृक्षमा चोप निक्लन्छ, यो मैलो पहेँलो मट्टितेलसमान गन्ध आउँछ । यो छिटो बढ्ने वृक्ष हो । यसको स्वाद तितो केही टर्रो-परपराउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, कुष्ठघ्न, विषघ्न, वेदनानाशक, कण्ठशोधक, शोथघ्न, कृमिमारक, चर्मरोगहर, कर्णरोगहर, व्रणरोपक, विषघ्न, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जीर्ण सुजाक, राजयक्ष्मा, कफप्रकोप, कर्णपाक, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, प्लीहावृद्धि, कटिशूल, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कुष्ठ, दुबी, दाद, मूत्राघात, यौनरोग, घाउ-खटिरा, पत्थरी, अर्श, पिलो, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, कर्णपीडा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १ ग्राम, लेदो/चूर्ण २ ग्राम, वटी १ वटा, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३२०. शिवलिक, शीरसिङ्ग, सञ्जीत, Bohenian Honey Plant, ***Elaeagnus hortensis*** (Family : Elaeagnaceae)

चिनारी : यो १८००-३२०० मिटरमा पाइन्छ । यो ठण्डा हावापानीमा मिल्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, पात ३-८ से.मि. लामो हुन्छ, पहेँलो रङको फुल्छ, बास्नादार हुन्छ, रातो २-३ से.मि. लामो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, मूत्रल, श्वासरोगहर, जलशोषक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, सङ्कोचक, अर्शोघ्न, अग्निदग्धहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, अर्श, चिलाउने, दादुरा, जनैखटिरा, पिनास, कफवृद्धि, आमवात, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको, क्षयरोग, जलोदर, गानो, उदरशूल, आगोले जलेको, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, गर्भाशयशोथ, पाठेघर खस्ने

इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३२१. शीतांशु जड, आज्ञाबोट, भालाकार गानो तिखुर, Obdience Arrow Root Plant, *Maranta* sp.
(Family : Marantaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सानो बिरुवा, वैशाखमा रोपी भदौमा सेतो फुल्छ र पौष-माघमा पाक्छ, पात झर्न लाग्छ, तब गाना खनेर निकालिन्छ । यसको कन्दलाई कुटी पिसी पानीमा घोलेर छोडिन्छ । ६-१२ घण्टामा फेदमा गुर्जोसमान सेतो सत्व जम्दछ । पानीलाई फ्याँकेर घनसत्त्व सुकाई पोषण तथा औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो, फूल सेतो, तेलीय बीजहरू, गानो लाम्चो भाला आकारमा भित्रसेतो पिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, धातुपरिवर्तक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, अर्श, कब्ज, मिर्गौला/आन्द्राको सुक्खापन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ५-१० र तेल १० र अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६३२२. शीतलचिनी वनेलु सानो, सहिजन, सूक्ष्मशीग्रु, Blue Drumstick Wild Moringa Plant, *Moringa* sp.
(Family : Moringaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, चेप्टो पात, फूल निलो फुल्छ , फल लामो कोसाभित्र सेता तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, अग्निकारक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, रक्तस्राव, विषमज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रगतको कमी, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, नेत्ररोग, कपाल झर्ने, रक्तपित्त, अम्लपित्त, मुख सुक्ने, अग्निमन्द, स्मृतिनाश, पागलपन, अपस्मार-छारे इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको काँचो पातले अतिशीघ्र लाभ दिन्छ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

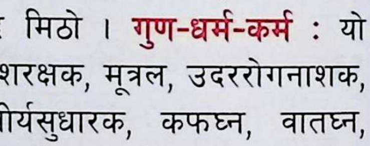
६३२३. शीतलचिनी, शिग्रु, सहिजन रातो फुल्ने, सटलचिङ्नी, Red Drumstick Moringa Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, चेप्टो पात, फूल रातो फुल्छ, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, कफघ्न, वातघ्न, रुचिकारक, उत्तेजक, दीपन-पाचक, शोथनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आँखा कमजोरी र नेत्ररोग, रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, पाण्डु, पित्तरोग, चर्मरोग, विषदोष, नेत्ररोग, पेटका रोग, कपाल झर्ने, रक्ताल्पता, रक्तपित्त, अम्लपित्त, मुख सुक्ने, अपच, अरुचि, अग्निमन्द, स्मृतिनाश, पागलपन, अपस्मार-छारे इत्यादि सन्चो गराउँछ । काँचोपातले अतिशीघ्र लाभ दिन्छ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६३२४. शीतली, चिस्याउने झार, Coldness Small Herb

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३०००-५००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि. अग्लो, डाँठ रातो, चेप्टो पात, फूल साउन-भदौतिर प्याजी-रातो फुल्छ, फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योति प्रदायक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, कफघ्न, वातघ्न, रुचिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, गाँड, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, विषमज्वर, रगतको कमी, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, नेत्ररोग, पेटका रोग र कपाल झर्ने, अम्लपित्त, मुख सुक्ने, अपच, अरुचि, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, स्मृतिनाश, पागलपन, छारे इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई २० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३० -१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६३२५. शीतलचिनी केशर पहेंलो हुने, सजवन, शीघ्रुपीत, सहिजनपीत, Yellow Cabbage Tree, Moringa Plant, *Moringa stenopetala* (Family : Moringaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २०-४० फिट अग्लो, अण्डाकार पात संयुक्त, डालीहरू दुवैतिर गएका, सेतो फुल्ने केशर पहेंलो र लाम्चा कोसामा लाग्छन् र फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक,

रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक-सन्तानदायक, वाजीकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, धातुरोग, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३२६. शीतलचिनी कोसा मोटो हुने, शीग्रु, Bottle Tree, *Moringa drouhardii* (Family : Moringaceae)

चिनारी : यो गर्मी सुक्खा क्षेत्रमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, काण्ड मोटो, डाँठ रातो, जरा बोतलसमान, सेतो-पहेँलो-हरियो फुल्ने र पात संयुक्त डालीमा चेप्टा/आयाताकार र फल कोसाभित्र सेता तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, रजःवीयसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक-सन्तानदायक, वाजीकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३२७. शीतलचिनी लहरे, सैजन, शीग्रुलती, Moringa Creeper Tree, *Moringa peregrina* (Family : Moringaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २०-४० फिट अग्लो, हाँगाहरू जमिनतिर झुकेका, संयुक्त पात सुइरे डालीमा मसिना दुवैतिर गएका, फूल सेतोमा प्याजी दाग भाको, जरामा सेतो गानो, फल लामो कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्यातिप्रदायक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, रजःवीर्यहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, गर्भस्थापक सन्तानदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, पुरानो दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी,

रक्तस्राव, जिउ दुख्ने, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६३२८. शीक्कानेझार, मांसाहारी बुटी, Cape Sundew Plant, ***Drosera capensis*** (Family : Droseraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि.अग्लो, मांसाहारी बिरुवा, प्याजी फूल र फल बेलनाकार बालामा किनारा रातो र बीचमा हरियो रौंदार काँडामा चिपचिपा रस भित्रबाट फ्याँक्छ र कीरा रस खान आउँदा च्याप्पै टाँसिन्छ । यसको पात विभिन्न आकारमा लाम्चा हुन्छन् र पातमा काँडादार र शीतले भरिएको देखिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, उदररोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, ज्वरनिवारक, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, हैजा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, कामला, अम्लपित्त, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मूत्रकृच्छ्र, मुखपाक, जिब्रो-घाँटीका बिबिरा, पेट पोल्ने, उदरशूल, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्श, रक्तरोग, अजीर्ण, वायुगानो, आमवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, रस ३० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, क्षार आधा ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६३२९. शीशम उचो काली, सिसौ, कृष्णसारा, Black Sissoo Tree Black Wood, ***Dalbergia melanoxylon*** (Family : Fabaceae)

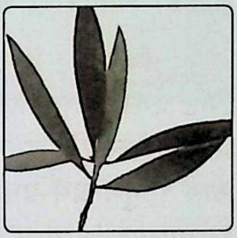
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, गोलाइ ६-१२ फिट, बोक्रा र काष्ठसार हल्का कालो ध्वाँसे, पात संयुक्त चेप्टो चुच्चो, फूल ध्वाँसे/निलो/कालो फुल्छ, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, उदररोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, ज्वरनिवारक, मेदहर, मृदुरेचक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, हैजा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, कामला, अम्लपित्त, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मूत्रकृच्छ्र, मुखपाक, जिब्रो-घाँटीका बिबिरा, पेट पोल्ने, उदरशूल, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्श, रक्तरोग, अजीर्ण, वायुगानो, आमवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, क्षार आधा ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६३३०. शीत्तलचिनी पातलो कोसा हुने, शित्तलवृक्ष, सजवन, सहिजन, Moringa Thin Fruit Tree, ***Moringa oleirfera*** (Family : Moringaceae)

चिनारी : यो २००० मिटरसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको हरेक माटोमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो रूख, पतझर, कमजोर हाँगाबिँगा, पात मसिनो चेप्टो, सेतो फुल्ने, पातलो कोसा लाग्ने, फलभित्र सेता तेलीय वा रसिला बीज हुन्छन् । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, पात, फूल, बोक्रा, र मुना । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, दीपन-पाचक, पित्तज्वरहर,

रजःवीर्यजनक, त्रिदोषशामक, स्मृतिदायक, शक्तिवर्द्धक, कफनाशक, वातहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, विषघ्न, व्रणरोपक, नेत्रशक्तिदायक, मूत्रल, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको कलिलो साग हरियो रसले रगत बढाउँछ । यसको सबै भागले पित्तरोग, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ, सङ्ग्रहणी, प्राणशक्ति कमजोर, पित्तज्वर, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, स्मृतिह्रास, धातुरोग, मुख-जिब्रोको बिबिरा, प्यासरोग, दुब्लाउने रोग, कुपोषण, नेत्ररोग, रक्तदोष, रक्तरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रगतको कमी, तनाव, सुक्खा दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, नसारोग, पीरोको असर, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** गेडा ३-५ वटा, पञ्चाङ्गचूर्ण १ चम्चा, चूर्ण ५-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, पात र बीज वटी ३-५ वटा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ १०० र पत्तास्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३३१. शीतांशुवृक्ष, ठूलो कायापुटीरूख, White Wood Kanjupat Tree, Biggest Punk Tree, *Melaleuca leucadendron* (Family : Myrtaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ८०-१०० अग्लो, पात बेलनाकार लामो चुच्चो बोक्रा पातलो सेतो वर्ण, मञ्जरीमा फुल्ने हरियो-सेतो, पुष्प छिप्पिएपछि फल दण्डमा तेलीयबीजहरू झुत्तै वा अलग-अलग लाग्छन् । यसको स्वाद परपराउने हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, उत्तेजक, वातहर, कफनिस्सारक, आक्षेपनिवारक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, वेदनाशामक, कण्ठशुद्धिकर, अर्बुदहर, जलशोषक, मेदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त खोकी, कफवृद्धि, दम, पिनास, रुघा, कुष्ठ, दाद, यौनरोग, अङ्गशोथ, अर्श, गला-घाँटीको रोग, टन्सिल, मुख-जिब्रोका बिबिरा, घाउ-खटिरा, अर्बुद, जलोदर, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

६३३२. शीतलचिनी तितो, तिक्तवनसरगुवा, तिक्तशिग्रु, कडवासहजन, Bitter Moringa Plant, *Moringa concanensis* (Family : Moringaceae)

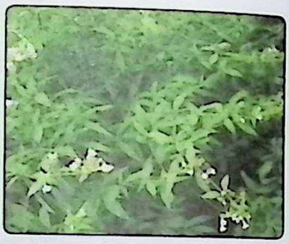
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४० फिट अग्लो, पतझर, पात संयुक्त २ भागमा विभाजित, रक्तछायाँ लिएको सेतो फुल्ने, लामो तीनधारी फलभित्र तेलीय बीज हल्का पहेँलो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो अलि मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, मेदहर, मृदुरेचक, कफनिस्सारक, वातहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, यकृतपोषक, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, स्त्रीधर्मपालक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले वातरक्त, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, कलेजोरोग, गाँठा-गिर्खा, रक्तविकार, मोटोपन, अर्बुद, आमवात, सन्धिशोथ, मासिकअधर्म, वायुदोष, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुखपाक, समस्त हेपाटाइटिस, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज ५-१० वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३३३. श्रीमान् उन्यू, पुरुषवनस्पति, Male Fern Plant, *Dryopteris filix–mas* (Family : Dryopteridaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, कडा र गाढा हरियो वनस्पति

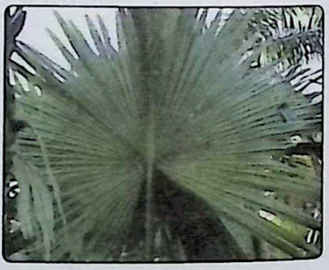
हो। यो २-५ फिट अग्लो वा लामो, जमिनबाट निक्लेका निउरीमुन्टो परेका रातो टुसा वा मुना, दुवैतिर गएका संयुक्त पात लाम्चो, पात छिप्पिएपछि पहेँलो टीका लाग्छ, खैरा वा काला रङ्का जरा-उपजरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा र पात। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, दम, खोकी, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ, अङ्कुशेजुका, प्रदर आदि सन्चो गर्छ। यसको छिप्पिएको जडले दुखाइ सन्चो गर्छ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक।

६३३४. श्रीकेदारी फूल, Shreekedari Flower Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको चुनिया-सुक्खा माटोमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, ठूलो गाँज, पात सानो, फूल सेतोमा केशर रातो हुन्छ। यसको स्वाद नमिठो तितो र उल्टी वा वमन ल्याउने र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-प्रभाव :** यो वमनकारक, रक्तशोधक, आमाशय उत्तेजक, मूत्रल, पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, मेदहर, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा लाभदायक, स्त्रीरोगहर, अर्वुदहर, रक्तदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, पित्तवृद्धि, ज्वर, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, मोटोपन, मधुमेह, मासिकअधर्म, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६३३५. श्रीताली, श्रीतालमारा, Fan Palm Plant, Talipot Palm, *Corypha umbraculifera* (Family : Arecaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ६०-८० फिट अग्लो, पात संयुक्त लामो १५-२५ फिट गोलाकार, पुष्पदण्डमा लामो डालीमा हरियो-पहेँलो फूल, गोला फल झुत्तो-झुप्पोमा फल्ने फलभित्र एउटा तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, फल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, पीडान्तक, अर्वुदहर, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, पेटको रोगमा लाभदायक, रक्तरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, मृदुरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, पत्थरी, कब्ज, अर्बुद, रक्तरोग, आमवात, मिर्गौला शुष्कता, उदरशूल, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, फल १-२ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६३३६. श्रीपीडाहर, सिपाम, Pain Relief Creeper, *Gymnopetalum cochinchinense* (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो परबल कुलको वनस्पति हो। यो लता २०-३० फिट लामो, फूल सेतो फुल्ने, पात गोलाकार-पञ्जाकार, फल ५ से.मि. लामो चुच्चो पाकेपछि सुन्तले वर्णको घिरौंलासमान भित्र गुदी र तेलीयवीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको

स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, अस्थिसन्धानक, बलकारक, अस्थिपोषक, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, गृधसर्सी, कटिवात, स्नायुदर्द, नसावात, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ढाड-कम्मर-घुँडा दुख्ने, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., अचार-चटनी-फल ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६३३७. श्रीमत्, श्रीवत्, वनपुष्प, Wild Pansy Plant, Heartsease Herb, ***Viola tricolor*** (Family : Violaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदावहार, आधा-एक फिट अग्लो, डाँठ सुइरोमा, पात लाम्चो-चेप्टो दन्तुर, फूल बहुरङी निलो-कलेजी-सेतो तीन रङमा, अण्डाकार फलभित्र कैयौँ बीजहरू खैरा तेलीय हुन्छन्, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, मृदुरेचक, चर्मरोगहर, उदररोगनाशक, कण्ठशोधक, मूत्रल, रक्तशुद्धिकर, ज्वरनिवारक, वातहर, आक्षेपहर, स्त्रीधर्मपालक, अस्थिपोषक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मृगी-अपस्मार, दम, लहरे खोकी, चिसो-रुघा, गानो, दुबी, दाद, कुष्ठ, सुजाक-यौनरोग, गला-घाँटीको रोग, ज्वर, रक्तविकार, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडादर्द, प्रमेह, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३३८. श्रीफूल, Shrim Flower Plant, ***Justicia brandegeeaa*** (Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदावहार, ३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल विभिन्न हुन्छन्, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, मृदुरेचक, चर्मरोगहर, उदररोगनाशक, कण्ठशोधक, मूत्रल, रक्तशुद्धिकर, ज्वरनिवारक, वातहर, आक्षेपहर, स्त्रीधर्मपालक, अस्थिपोषक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मृगी-अपस्मार, दम, लहरे खोकी, चिसो-रुघा, गानो, दुबी, दाद, कुष्ठ, सुजाक-यौनरोग, गला-घाँटीको रोग, ज्वर, रक्तविकार, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडादर्द, प्रमेह, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३३९. शृङ्गीविष बालामा पहेँलो फुल्ने, दूधियापीतविष, Wolfbane Plant, ***Aconitum lycoctonum*** (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो हिमक्षेत्रमा पाइन्छ । यो १०० से.मि. अग्लो, पात छिन्नभिन्न धेरै ठाउँमा चिरिएको लाम्चो मांसल-नरम, पहेँलो फुल्ने डाँठमा लटरम्म तलदेखि माथिसम्म फुल्छ, बीज तेलीय हुन्छन्, जरा पहेँलो लाम्चो खाल्टा-खुल्टी परेको उपजरा रहेका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उत्तेजक गरम

हुन्छ र स्वाद कोक्याउने-टर्रो-मिठो, केही तितो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषमारक, कृमिमारक, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, शोथघ्न, मदकारक, मूत्रल, अर्बुदहर, धातु-उपधातु शोधक, चर्मरोगहर, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ । यसको शोधन-मारण गरी विशुद्ध बनाई ओखती गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले स्नायुतन्तु शिथिल, मधुमेह, बहुमूत्र, स्वप्नदोष, अङ्गशोथ, आमवात, पेटका समस्त कृमि, चर्मरोग, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अनिद्रा, पागलपन, गला-घाँटीको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई घिउ/तेल डढाएर छानी मालिस गर्नुपर्छ । पिसेर चर्मरोगमा लगाइन्छ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क १० तथा क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, चूर्ण/खोटो/भस्म आधा-एक रत्ती १-२ पटक ।

६३४०. शृङ्गीधूपी, धूपीश्री, प्रो-सुक्पु, Pro-Sukpu, Shreengi Dhup Plant

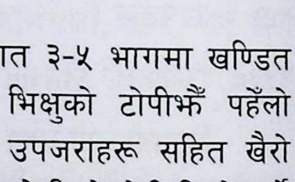
चिनारी : यो ३५००-४५०० मिटरमा पाइने धूपी हो । यो सिउरी धुपी र लहरे सेतो धूपीको मिश्रण रूप आकारको हुन्छ । यो झ्याङ्गिन्छ, पात सुइरे, गेडा पाटे हुन्छ । यसको स्वाद बास्नादार र परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, बलकारक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, पिनासहर, मेदहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, दम, खोकी, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, पेटका जुका, कुष्ठ, दुबी, दाद, क्षयरोग, पक्षाघात, कर्णरोग, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज ३-५ वटा, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा बीजतेल १० मि.लि., चूर्ण १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६३४१. शृङ्गीविष पहँलो फुल्ने, भिक्षुको पहँलो टोपीझैँ फुल्ने, Yellow Shringibis Plant, *Aconitum coreanum* Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५०-१०० से.मि. अग्लो, पात ३-५ भागमा खण्डित लामो माथिका पात सानो र फेदका डण्ठलमा ठूलो पात छिन्नभिन्न हुन्छन्, भिक्षुको टोपीझैँ पहँलो फुल्ने, कोसामा तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । जरा गँठ्याइलो १-२ वटा उपजराहरू सहित खैरो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कोक्याउने मिठो केही तितो-टर्रो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो महाविष मारक, धातु-उपधातुशोधक, वेदनानाशक, मदकारक, वातव्याधिहर, हृदयोत्तेजक, स्नायुरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, चर्मरोगहर, निद्राजनक, गर्भघातक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, यौनरोगनाशक मानिन्छ । यसको शास्त्रीयविधिले शोधन-मारण गरी अमृत ओखती बनाउनुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले विषप्रभाव, दुबी, जीर्ण कुष्ठ, दाद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात, गृध्रसी, गला-घाँटीका कण्ठरोग, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, पागलपन, मूढगर्भ, स्नायुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** खोटो/भस्म/क्षार आधा-पाँच रत्ती, अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., सानो वटी १ वटा १-३ पटक ।

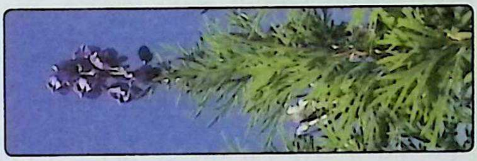
६३४२. शृङ्गीविषदूधे, दुधियाशृङ्गीविष, सफेदबच्छनाग, Milky Aconite Plant, Monk's Hood Shringi Plant, *Aconitum napellus (*Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, छिन्नभिन्न विभिन्न आकारका खण्डित मुलायम धेरै चिरिएका लामो-माथिका साना र फेदका ठूला त्रिशूलाकार फराकिलो पात दन्तुर, निलोवर्णको टोपीझैँ फूल, फलमा काँडा हुन्छन् भित्र तेलीय बीज रहन्छन्, जरामा लाम्चो खाल्टाखुल्टी परेको उपजरा भएको ताजामा कोट्याउँदा दूध निक्लन्छ, ठस्स गनाउँछ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तम वेदनाशामक,



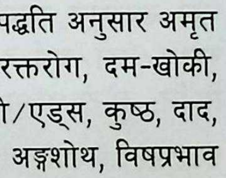
गलग्रन्थिरोगहर, अर्बुदहर, वातहर, शोथघ्न, रक्तरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, सङ्क्रमणकारी रोगहर, हृदयोत्तेजक, चर्मरोगहर, विषघ्न मानिन्छ। यसलाई शास्त्रीय विधिले शुद्ध गरी उपयोगमा ल्याउनु पर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, रक्तरोग-रगत घटबढ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, गृध्रसी, असाध्यरोग, अज्ञातरोग, अनिद्रा, पागलपन-उन्माद, गाँठा-गिर्खा, कफवृद्धि, फोक्सोशोथ, राजयक्ष्मा, एचआईभी/एड्स, हृदयशिथिलता, गला-घाँटीका गाँठा, गलगाँड, गलग्रन्थिरोग, कुहिएको घाउ, चर्मरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** खोटो/भस्म/चूर्ण/लेदो/क्षार १-३ चामलजति, अर्क ५ र क्वाथ १० तथा तेल १० मि.लि., काँढापानी २० मि.लि., कच्चा वा अशुद्ध विष लेपन १-२ पटक।

६३४३. शृङ्गीविष नीलो, मोरु, स्थाविरविष, Gaping Monskshood Plant, Shringi Blue Small Plant, *Aconitum chasmanthum* (Family : Ranunculaceae)



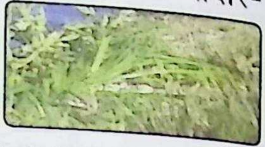
चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरको ठण्डा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, जरा बहुवर्षायु, पञ्जाकार, पात लाम्चो छिन्नभिन्न दन्तुर-मांसल, फूल टोपीझैं गाढा-निलो, हाँगामा पात हुने एकपछि अर्को लहरै-फेदका पात ठूलो माथिका साना, तेलीय बीजहरू, जरामा २ वटा गानो नयाँ र पुरानो खैरोभित्र सेतो गाजर आकारको र साना उपजरा रहन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रोगप्रतिरोधात्मक, मदकारक, निद्राजनक, वेदनानाशक, मूत्रल, हृदयोत्तेजक, विषमारक, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, गलग्रन्थि शुद्धिकर, विषघ्न मानिन्छ। यसलाई शोधन-मारण गरी शास्त्रीयविधि वा गुरुकुलपद्धति अनुसार अमृत ओखती बनाउनुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पागलपन-उन्माद असाध्यरोग, रक्तरोग, दम-खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, बहुमूत्र, पेटका कृमि, हृदयशिथिलता, कफवृद्धि-फोक्सोशोथ, एचआईभी/एड्स, कुष्ठ, दाद, दुबी, गलग्रन्थि, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ, विषालु प्राणीले डसेको, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** खोटो/भस्म/क्षार/चूर्ण/लेदो १-३ चामलजति, तेल १० र अर्क ५ तथा क्वाथ २० र काँढापानी ३० मि.लि., काँचो वा अशुद्ध विष लेपन १-३ पटक।

६३४४. शुकरान, शुकरातविष, कुरदुमनापत्र, कूनियून, Cicuta Plant, Carrot Leaved Hemlock Plant, *Conium maculatum* Family : Apiaceae)



चिनारी : यो गाजर कुलको वनस्पति हो। यो ३-७ फिट अग्लो, जेठ-असारमा उम्रन्छ र बढ्छ, हाँगाहरू लाग्छन्, भदौ-असोजमा फलमा कोसामा पाक्छन्, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्, जरामा गानो कालो हुन्छ जसले उग्रगन्ध दिन्छ, पात संयुक्त स-साना छिन्नभिन्न हुन्छन्। यो खतरा विष हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न-विषाक्त, वातव्याधिहर, शोथघ्न, श्वासरोगहर, निद्राजनक, मदकारक, हृदयोत्तेजक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, वेदनानाशक, कृष्ठघ्न, अर्शोघ्न, कण्ठशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, विषप्रभाव, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, श्वासरोग, रक्तरोग, हृदयशिथिलता, गाँड, गला-घाँटीका रोग, लहरे-खोकी, ढाड-कम्मर दर्द, अनिद्रा, सर्पदंश, पागल जनावरले टोकेको, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई शोधन-मारण त्रिफला-गौमूत्र क्वाथमा हरेक दिन नयाँमा भिजाइ दूधमा पकाएर सुकाई घिउमा भुटी अमृत बनाई उपयोग गर्नुपर्छ। **मात्रा :** चूर्ण/भस्म/खोटो १-३ चामलजति, वटी १ वटा, तेल/अर्क १० र क्वाथ ५ मि.लि. १-२ पटक।

६३४५. शुकाई, शौकतुल, शौकात, Arabion Thron Plant, *Volutarella divaricata* (Family : Apocynaceae)

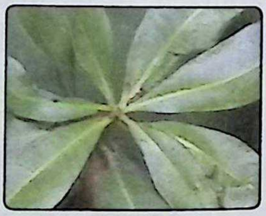


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यसको काण्ड औंलासमान, पात चेप्टो-बाक्लो-रौंदार-चुच्चोमा काँडा, फूल पहेँलोपन लिएको निलो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, यकृतपोषक, पत्थरीहर, ज्वरघ्न, अग्निकारक, वेदनानाशक, सङ्ग्राहक, दन्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, दन्तशूल, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कलेजोरोग, पत्थरी, ज्वर, मन्दाग्नि, पेट दुख्ने, उदरशूल, प्रमेह, मधुमेह, प्रदर, कामला, अम्लपित्त, सङ्ग्रहणी, दाँत दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६३४६. शुषेण, डिन्डीमी, करमर्द, बलालक, Dindimi Plant, Karaunda Plant, *Carissa congesta* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो, पञ्चपत्रक सेतो फुल्ने, फल गोलाकार रातो/प्याजी भित्र गुदी र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद काँचो टर्रो-पाकेको मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, यकृतपोषक, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, कफनिस्सारक, उदररोगमा उपयोगी, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तको कमी, कुपोषण, कलेजो रोग, ज्वर, उदरशूल, रक्तदोष, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, दम-खोकी, रक्तरोग, अर्श इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६३४७. शेकरानी, शेकुरिन्जी, Shekranii Tree, *Gluta travancorica* (Family : Anacardiaceae)



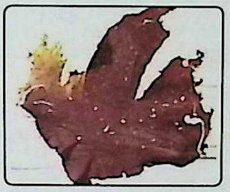
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१२० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात संयुक्त झुप्पोमा लाम्चो, फल २.५-३.५ से.मि. लामो फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण गरम हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक, मेदहर, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, ज्वर, रक्तपित्त, अर्श, आउँ-पखाला, उदरशूल, कफवृद्धि, जलोदर, क्षयरोग, मोटोपन, दम, खोकी, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., फूल/फल १-२ वटा, बीज २-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६३४८. शेरनी, निर्भन्वी, छोटीअश्मरी, कडालहरी, Willow Leaved Water Croton Plant, *Homonoia riparia* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण तथा उष्ण हावापानीको चिस्यानमा पाइन्छ । यो एरण्ड कुलको वनस्पति हो । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो ७-१५ फिट अग्लो, पात ३-७ अङ्गुल लाम्चो र ५-१० अङ्गुल चौडा भालाकार बोक्रा खैरो-पहेँलो, बालामा फुल्ने, सेतो-पहेँलो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** :

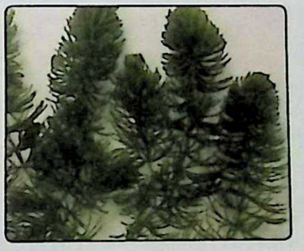
यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, अर्शोघ्न, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, यौनरोगहर, व्रणरोपक, केशरक्षक, दन्तसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको पात खाने प्रचलन छ । यसले दाद, दुबी, कुष्ठ, जनैखटिरा, एलर्जीकल समस्या, अर्श, सुजाक, उपदंश, यौनरोग, ज्वर, दाँतकालो हुने, कपाल झर्ने, मूत्ररोग, दम-खोकी, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६३४९. **शैवाल समुन्द्री कलेजी, लास, Hoshinori Seaweed, Purple Laver Plant, *Porphyra vulgaris*** (Family : Phaeophyaceae)



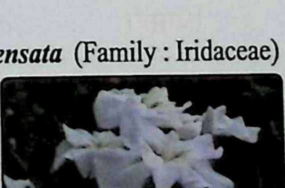
चिनारी : यो समुन्द्री झार हो । यो सुकाएर पछि खानका लागि सुरक्षित गरिन्छ, यो कलेजी रङको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो, केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कण्ठशुद्धिकर, गण्डमालाहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, पीडाहर, उदररोगनाशक, वातपुष्टिकर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कण्ठरोग, रक्तपित्त, दम, खोकी, गाँड, गलाको खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, पेट पोल्ने, गानो, ज्वर, आन्द्रा सुक्दैजाने, दुब्लो, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, गृध्रसी, नसारोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गर्भाशयशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग-तरकारी बफाएको/पकाएको/उसिनेको २०-५० ग्राम, वटी ३-५ वटा, रस/काँढापानी/खोले १ माना ३-५ पटक ।

६३५०. **शैवाल ठूलो, पानीसिवाली, सिवार, सेवार, जलमुस्त, जलज, Coonstail Plant, Hornwort, *Ceratophyllum demersum*** (Family : Ceraphyllataceae)



चिनारी : यो विशेषगरी पोखरी नदी-खोला, ताल जमेको पानीमा सर्वत्र-सबै ठाउँमा पाइन्छ । यो २-३ फिट लामो पानीमा हुने-फैलिने-एकआपसमा जोडिएर जालजस्तो भएर रहन्छन् । हेर्दा पुच्छरसमान हुन्छ । पात एक अङ्गुल लामो, पुष्पभित्र स्त्री र पुरुष फूल स-साना, फल झुप्पोमा अण्डाकार रातो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग । यसको स्वाद तितो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अश्मरी-पत्थरीहर, पित्तनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, नेत्ररक्षक, स्नेहनजनक, रक्तशोधक, नेत्र शक्तिदायक, रजःवीर्यसुधारक, मूत्रल, व्रणरोपक, क्षयरोग र उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अन्धता, विषप्रभाव, पैत्तिकविकार, कण्ड, दाद, कुष्ठ, पत्थरी, ज्वर, रक्तपित्त, रक्तविकार, पित्तज गर्मी, गाँठागुँठी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जिब्रो-क्षत-विक्षत चिरिएको, मुख सुक्ने, अम्लपित्त, पाचन शक्तिशिथिल, मुखका घाउ, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., फल १-३ वटा, फूल ३-७ वटा, पात २-५ वटा, डाँठ १-२ वटा टुक्रा ३-५ पटक ।

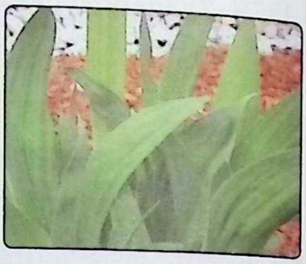
६३५१. **शोसन सेतो, श्वेतशोषण, सफेद चालुन्दार, चिलुची, शोती, White Iris Plant, *Iris ensata*** (Family : Iridaceae)



चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो आधा-दुई फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, केशर पहेँलोवर्णको पुष्प बास्नादार, मसिनातेलीय बीजहरू, जरा सेतो हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, ज्वरहर, वेदनानाशक, उदररोगहर

मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अर्बुद, कलेजोरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, रजःवीर्यदोष, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : वटी १-२ वटा, अत्तर ३-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ ५० र स्वरससूई २-५ तथा अर्क ३० मि.लि. ३-५ पटक।

६३५२. शोसननीलो सानो, नीलशोषणबुटी, नीलशोती, नीलचालुन्दार, Blue Iris Plant, Iris Sibirica Plant, *Iris* sp. (Family : Iridaceae)

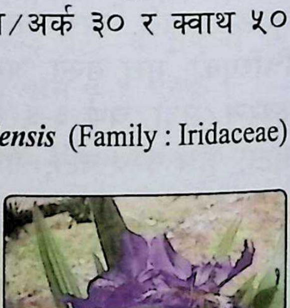


चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो आधाफिट अग्लो, वर्षायु, पात भालाकार लामो, पुष्पपत्रमा ठूलो नीलो फुल्छ, तेलीयबीजहरू, जरा माटो/ध्वाँसे/खैरो रङको हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो तितो-परपराउने-हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मदकारक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, बलकारक, अतिश्रमहर, उत्तेजक, अतिपुष्टिकर, चर्मरोगहर, यकृतपोषक, विरेचक, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, हाडको रोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रगतको कमी, सुन्निएको, अङ्गपीडा, दुबी, कुष्ठ, दम-खोकी, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण/भस्म १-३ ग्राम काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६३५३. शोसन रातो, रक्तशोषण, लालसोती, रक्तचालुन्दार, Red Iris Plant, Chewown Flower, *Iris* sp. (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात लामो, फूल रातो रौंसहितको हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-केही तितो बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, दर्दनाशक, अतिपुष्टिकर, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, मलमूत्र शुद्धिकर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, मदकारक, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पित्तवृद्धि, अर्श, कब्ज, मासिकअधर्म, रक्तरोग, अनिद्रा, ज्यानको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, वटी १-२ वटा, काँढापानी १ कचौरा, फूल तथा जरा स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक।

६३५४. शोसन निलो, शोति, चालुन्दार, शोषण नीरआकाशीपुष्पी, Himalayan Iris, *Iris nepalensis* (Family : Iridaceae)



चिनारी : यो २०००-४००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो ३ फिट अग्लो, पात लामो भालाकार, फूल गाढा नीलो फुल्ने, जरा वट्टारिएको गानो, अण्डाकार-लामो कोसामा फलभित्र गोलाकार तेलीयगेडाहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, बीज, फूल र पात। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो तितो-मिठो कोक्याउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, अनुलोमिक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, यकृतपोषक, धातुशोधक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्बुदहर, मूत्रल, वातव्याधिहर, मदकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अनिद्रा, पीडा, मूत्ररोग,

पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, डन्डीफोर, जलोदर, प्रमेह, मुधमेह, उच्चरक्तचाप, कामला, मूत्रकृच्छ्र, पत्थरी, ज्वर, दम-खोकी, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, कन्दस्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६३५५. शोषण सुनौलो, पुतलीफूल, काष्ठपाषाणी पीत, Golden Iris Plant, *Iris pseudacorus* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो हिलो-गिलो जमिनमा मिल्छ । यो केशर कुलको वनस्पति हो । यो बहुवर्षायु, बास्नादार ३-५ फिट अग्लो, पात लामो तरबारसमान, कोसामा फलभित्र रातो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । जरा लामा र उपजरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो हल्का मिठो कोक्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनाहर, मदकारक, पित्तनाशक, वामक, मूत्रल, रेचक, स्त्रीरोगहर, यकृतपोषक, केशरक्षक, कफनिस्सारक, श्वासरोगहर, शिरमण्डलरोगनाशक, पत्थरीहर, यौनरोगनाशक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दर्द, अनिद्रा, मासिकअधर्म, पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, कलेजोरोग, नष्टार्तव, रक्तपित्त, पत्थरी, यौनरोग, प्रदर, श्वासरोग, जलोदर, क्षयरोग, अपस्मार, कफग्रस्त खोकी-दम-रुघा-चिसो-पिनास, स्मृतिह्रास, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/चोप/क्षार चौथाइ-तीनग्राम ३-५ पटक ।

६३५६. शोषण रोमश, कोथ, Kotha (Am), Iris Hairy Blue Flower, *Iris goniocarpa* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो एक फिट अग्लो, छिटो झ्याङ्गिन्छ, पात फेदबाट माथि गएका लामा भालाकार, हरियो डाँठ फूल निलो, तेलीय बीजहरू, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तीतो-टर्रो मिठो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनाहर, पित्तनाशक, मदकारक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, कलेजो/फुफ्फुसपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, मूत्रल, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तचाप, छारे, रुघा, पिनास, दम खोकी, टन्सिल, गाँड, अर्बुद, यौनरोग, उदरकृमि, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मधुमेह, कफग्रस्त समस्या, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, स्नायुवात, रक्तस्राव, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालारोग, सुन्निने, दर्द, अपच, अरुचि, मासिकअधर्म, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, धूलो/लेदो १-५ ग्राम, जरा चुस्ने १-२ टुक्रा, बीजवटी २-३ वटा, वटी १-२, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३५७. शोषण पुतली सेतो, सफेदचालुन्दार, श्वेतशोषणपुष्पी, White Butterfly Iris Plant, *Iris kashmiriana* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा क्षेत्रको १५००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो एक फिट अग्लो, फूल सेतो पुतलीझैँ लपेटिएका फुल्ने बीचमा केही पहेँलो वर्णको, यो २-३ फिट अग्लो, पात लामो भालाकार चुच्चो, फल

लाम्चो चुच्चोभित्र गोलाकार तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो तितो अनि केही मिठो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, मूत्रल, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, पीडाहर, शोथघ्न, चर्मरोगहर, वातपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कफग्रस्त समस्या-फोक्सोशोथ, मूत्रकृच्छ्र, गृध्रसी, कटिवात, कुष्ठ, दुबी, दाद, पित्तरोग, दम-खोकी, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६३५८. शोसन, शोषण, चिलुचि, चालुन्दार, Golden Iris Plant, *Iris nepalensis* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो आधा-एक फिट अग्लो, वर्षायु, पात ६-८ अङ्गुल लामो भालाकार, फूल पहेँलो फुल्ने अति सुगन्धदायक हुन्छ। यसको स्वाद तितो-परपराउने हल्का टर्रो केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, धातुपरिवर्तक, मूत्रल, आनुलोमिक, शोथघ्न, पत्थरीहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, वातघ्न, पीडान्तक, व्रणरोपक, बलकारक, मदकारक मानिन्छ। यो शोधन गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले धातु-उपधातुशोधक, कलेजोरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, मूत्रकृच्छ्र, शोथ, जलोदर, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, रक्तरोग, रक्तदोष, अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, रगतको कमी, ज्वर, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा, जरा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक।

६३५९. सर्वदा रातो, रक्तसर्वत्रपुष्प, Sarbada Red Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा र सर्वत्र मिल्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, गानो-जराहरू गाँजिन्छ, पात २-३ वटा लामो र फराकिलो चौडा र पातलो, फूल रातो, फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-चिप्लो-मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग गानो, पात र मुन्टा ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६३६०. सर्वदा सुनौलो, स्वर्णसर्वत्रपुष्प, Sarbada Golden Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा र सर्वत्र मिल्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, कन्दहरू गाँजिन्छ, पात लामो र फराकिलो चौडा र पातलो, फूल सुनौलो, फलभित्र तेलीय बीज, गानो

सेता वा पहेँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, विषप्रभाव, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म ५-१० ग्राम, साग गानो, पात र मुन्टा ३० -१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६३६१. सर्वदा मखमली छिरबिरे, स्वर्णसर्वत्रपुष्प, Sarbada Golden Flower

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा र सर्वत्र मिल्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, गाँजिन्छ, पात २-३ फिट लामो र फराकिलो, फूल मखमली छिरबिरे, फलभित्र तेलीय बीज, गाना केही पहेँला वा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्प रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, चक्कर आउने, प्रमेह, प्रसूति, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म ५-१० ग्राम, साग गानो, पात र मुन्टा ३० -१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६३६२. सर्वदा सुनौलो सानी, स्वर्णसर्वत्रपुष्प, Sarbada Small Golden Flower

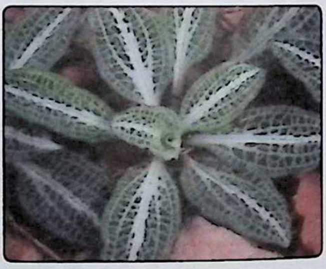
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा र सर्वत्र मिल्छ । यो १-३ फिट अग्लो, कन्दहरू गाँजिन्छ, पात लामो र फराकिलो चौडा र पातलो, फूल सुनौलो, फलभित्र तेलीय बीज, गानोमा सेलाहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-

खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म ५-१० ग्राम, साग गानो, पात र मुन्टा ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६३६३. सदालहरी, सगादम लता, कोंडाम, सिरानी गेहाम्बु, Elugina Plant, *Secamone emetica* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो १५०० मिटरसम्मका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरिन्छ, पात बेलनाकार वा भालाकार लामो, फूल पहेँलो फुल्ने, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तीतो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वमनकारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, व्रणरोपक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, मेदहर, पेटको रोगमा लाभदायक, चर्मरोगहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, प्रदर, टाउको दुख्ने, मासिकअधर्म, ग्यास्ट्रिक, मुखपाक, मोटोपन, रक्तविकार, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग, आउँ-पखाला, उदर शूल, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० रक्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६३६४. सर्पकेरा झिनो, सुनगाभो भुइँको, सर्पको खाना, Rattle Snake Plantain Plant, *Goodyera schlechtendalii* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा क्षेत्रमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो केही लाम्चो मुलायम, पुष्पदण्ड सिधा माथि जान्छ र बालामा सेतो झिनो फुल्छ, दुनिन्छ, कोसामा फलभित्र मसिना तेलीयदाना, जरा गानोमा उपजरासहित हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो-तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, पीडाहर, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक, मेद-मज्जाकारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडा दुख्ने, रजःवीर्यदोष, स्त्रीरोग, मूत्रकृच्छ्र, सुक्खा दम-खोकी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, सागपात २०-५० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३६५. सर्पकेरा दन्तुपाते, सुनाखरी, Snake Banana Plant, *Goodyera foliosa* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण-समशीतोष्ण तथा ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, ४-७ वटा मुलायम पात चेप्टो केही लाम्चो नरम दन्तुरे, काण्डको टुप्पोमा सेतो थुँगामा फुल्छ, काण्ड बेलनाकार, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, हृदय/बृक्क हितकारी, कफनिस्सारक,

वातव्याधिहर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिसन्धानक, सन्तानदायक, मेदमज्जाकारक, तृप्तिकारक, बलदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कामला, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मुटु/मिर्गौला सुक्दै र कडा हुँदै गएको, सुक्खा दम-खोकी, बाँझोपन, मासिकअधर्म, स्मृतिह्रास, हाड टुट्ने-फुट्ने, मेद-मज्जा नबन्नु, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, सागपात १०-५० ग्राम, वटी १-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३६६. सर्पकेरा सुनगाभो सेतो धर्का भएको, रेखाकार सर्पकदली, White Orchid Flower, Westren Rattle Snake Plant, *Goodyera oblongifolia* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० से.मि. अग्लो, पात चेप्टो-अण्डाकार, भुइँबाट निस्केका बीचमा सेतो धर्का भएको पात, पुष्पदण्डमा सेतो फुल्ने, अण्डाकार कोसामा फलभित्र मसिना तेलीय बीजहरू, जड वा मूल सेता/खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, मदकारक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, वातपोषक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक, व्रणरोपक, विषघ्न, बलकारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कामला, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, क्षयरोग, रक्तपित्त, रक्तदोष, रक्तको कमी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, यौनिक कमजोरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, स्मृतिह्रास, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६३६७. सर्पकेरा सुनगाभो छिर्केमिर्के, रङ्गीनसर्पकदली, Checkered Rattle Snake Plantain, Snake Food Plant, *Goodyera oblongifolia* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० से.मि. अग्लो, डाँठ रोमश, पात छिर्केबिर्के चेप्टो-अण्डाकार, फूल कपाससमान सेतो बालामा फुल्ने, पुष्पदण्डमा फूल छिप्पिएपछि अण्डाकार फलभित्र स-साना धेरै बीज तेलीय हुन्छन्, मूल खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मदकारक, पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीधर्मपालक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अनिद्रा, रजःवीर्यदोष, स्त्रीअधर्म, कुपोषण, रक्ताल्पता, अपस्मार, स्मृतिह्रास, मूत्ररोग, आन्दाको घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, रक्तविकार, पेट पोल्ने, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, सागपात पकाएको/उसिनेको/बफाएको १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

६३६८. सर्पिणी मखमली छिरबिरे, जिमिकन्द मखमली छिरबिरे फुल्ने, Voodoo Purpurea Lily Plant, Corpseflower, *Sauromatum venosum* (Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, पात काण्डबाट धेरै निस्केका आयाताकार-लामो, मूल डाँठ हरियो, फूल मखमली छिरबिरे फुल्ने, फल घोगामा तेलीयगेडाहरू

पाकेपछि रातो-कालो, जरा गानोमा खैरो-थेप्चो जाँतोसमानभित्र सेतो मसिना जराले ढाकिएको हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तितो-कोक्याउने-बिक्याउने हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारद शुद्धिकर, कृमिमारक, धातु-उपधातुशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अग्निकारक, यौनरोगहर, वेदनानाशक मानिन्छ । यसलाई शुद्ध गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्बुद, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, रक्तचाप, सर्पदंश, आन्द्राको खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, पाठेघरको समस्या, असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, उदरकृमि, पागल जनावरको टोकाइ, कब्ज, अर्श, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, गानो, पेटका कृमि, कलेजोज्वर, छालाका समस्या, सुजाक, मधुमेह, कमलपित्त, पित्तगर्मीज्वर, त्रिदोषज विकार, विषादि मिसावट, धातुस्राव इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-५ चामल, काँढापानी एक मुख, अर्क १० र क्वाथ २० तथा तेल १० मि.लि., भस्म/खोटो आधा एक ग्राम, वटी एउटा वटा, बीज १-३ वटा २-३ पटक । तेलमा पकाएर मालिस जरुरी छ ।

६३६९. सफेदा एकलिप्तो, मतङ्गो, निलगिरी, Blue Gum Tree, *Eucalyptus globulus* (Family : Myrtaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मको सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने १००-२०० फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार चुच्चो बास्नादार २०-२५ से.मि., लामो पुष्प १-३ वटा, सेतो फुल्ने चन्द्रमुखीसमान, गोलाकार ढकनी भएको फलभित्र तेलीय बीजहरू खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, दुर्गन्धनाशक, उत्तेजक, शोथघ्न, सङ्कोचक, पीडाहर, आक्षेपजनक, व्रणशोधक, फोक्सो/गर्भाशय पोषक, मेदहर, चर्मरोगहर, पाचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, पसिना नआउने, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, गर्भाशय/फोक्सो शोथ, पिनास, चिसो-रुघा, पसिना गन्हाउने, कुष्ठ, दाद, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-७ थोपा, तेल/अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६३७०. सफेदावृक्ष, माली, मसलोवृक्ष, निलगिरी, White Mallee Plant, Safeda Euacalyptus Tree, *Eucalyptus dumosa* (Family : Myrtaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मको सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो ५०-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो सेतो वर्णको बास्नादार, फूल सेतो-पहेँलो फुल्छ, डल्लो फलभित्र साना तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय परपराउँछ-पिरो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मेदहर, सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, पसिनाकारक, जलशोषक, कण्ठशुद्धिकर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त समस्या, दम, खोकी, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, पसिना गन्हाउने, टन्सिल, दाँतदर्द, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, नसारोग, चिसो-रुघा, पिनास, जलोदर, क्षयरोग, गला-घाँटीको रोग, गानो, पेटका कृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, पात १ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

६३७१. सफेदा गुलाबी फुल्ने, निलगिरी, Mugga, Red Iron Bark Tree, *Eucalyptus sideroxylon* (Family : Myrtaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्म सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो ८०-१०० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो-चुच्चो परेको, फूल रातो-प्याजी फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-कषाय-कटु लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कृमिमारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, कण्ठशुद्धिकर, शीतहर, चर्मरोगहर, मेदहर, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले फोक्सो सुन्निएको, दम, खोकी, पिनास, चिसो-रुघा, जलोदर, मोटोपन, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, आमवात, दुबी, कुष्ठ, दाद, टन्सिल, अङ्गशोथ, ढाड-कम्मर-घुँडा दर्द, पेटका कृमि, गाँड आउने, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-७ थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., रस/काँढापानी १ कचौरी, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा मालिस ३-५ पटक।

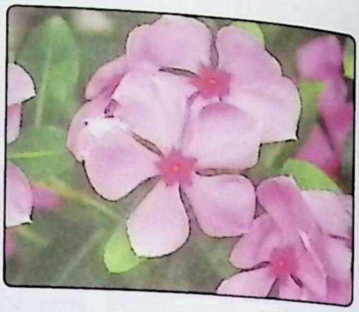
६३७२. सफेदा तेजपातपाते, निलगिरीतेजपत्रे, सुनौलोनिलगिरी, Yellow Gum Plant, Yellow Eucalyptus Tree, *Eucalyptus leucoxylon* (Family : Myrtaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ। यो ८०-१०० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, बोक्रा पहेँलो, पात लाम्चो भालाकार तेलपातसमान, रातो वा बैजनी फुल्ने, गोलो फल ढकनी भएको तेलीय बीजहरू हुन्छन्, पहेँलो चोप निक्लन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय लाग्छ, बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, पाचक, कण्ठशुद्धिकर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कण्ठशोधक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, फोक्सोशोथ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गला घाँटीको रोग, क्षयरोग, जलोदर, गाँठा-गिर्खा, दुबी, दाद, कुष्ठ, रुघा, पिनास, चिसो गानो-गोला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., रस/काँढापानी १ कचौरा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, अर्क/तेल २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, अत्तर ३-७ थोपा ३-५ पटक।

६३७३. सदापुष्पी सुनौली, सदा स्वर्णपुष्पी, वेदनानाशक वनस्पति, Golden Evergreen Flower

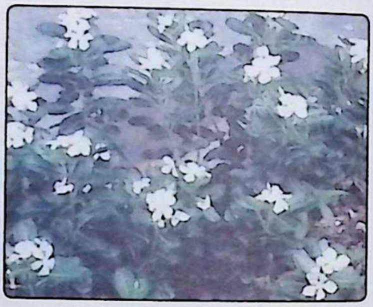
चिनारी : यो १२००-२५०० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, जरा मट्याइलो रङको लामा औँलासमान, फूल सुनौलो थुँगामा सदा फुल्छ, तेलीय बीजहरू पाक्छन्, जरा माटेरङका लामो हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, व्रणरोपक, नेत्रज्योतिप्रदायक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, संज्ञाहर, निद्राजनक, मदकारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषालु प्राणीका टोकाइ-डसाइ, आँखा पाक्ने-दुख्ने, जालो-फुलो बढ्ने, अर्बुद, सुन्निएको र दुखेको, असह्य वेदनाको अवस्था, रक्तरोग, चोटपटक, हाड टुटेको-फुटेको, अनिद्रा, पागलपन-उन्माद, मानसिक बेचैनी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : यसको ताजा लेपन-लगाउने वा घिउ-तेलमा डढाएर छानी मालिस गर्नुपर्छ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १ वटा, लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम १-२ पटक।

६३७४. सदाफूल फुल्ने, नयनतारा, सदावहार फूल, बान्हमासी, Periwinkle Flower, Evergreen Sada Fool Plant, *Lochnera rosea* (Family : Apocynaceae)



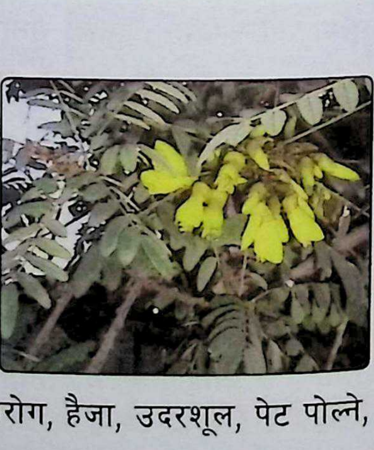
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, २-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, चिल्लो-चम्किलो फूल रातो-सेतो सदा फुल्ने, फलमा तेलीय बीजहरू, मूल मट्याइलो रङको लामो जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पञ्चाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, अग्निवर्द्धक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, मेदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तविकार, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्श, अर्बुद, मन्दाग्नि, ज्वर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको घाउ, मुख-मण्डलका खटिरा, मलेरियाज्वर, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, छालाको रोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६३७५. सदाफूल सेती, सफेद सदावहार, श्वेतनयनतारा, Sada Periwinkle Plant, *Lochneria* sp. (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सुन्दर फूलको बुटी १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो अण्डाकार, आमुन्ने-सामुन्ने लाग्छन्, फूल २-३ झुप्पो एकैमा, कञ्चन सेतो सदा फुल्ने, तेलीयबीजहरू, दुधेबुटी, मूल लामो मट्याइलो रङका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निवर्द्धक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, वातपुष्टिकर, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, बलकारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मधुप्रमेह, प्रदर, मधुमेह, रक्तस्राव, अर्बुद, मासिकअधर्म, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, दम, खोकी, पिनास, हाडको रोग, उदरशूल, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

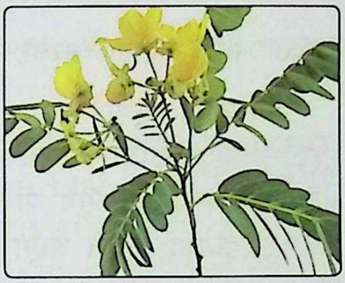
६३७६. सकीना पहेँलो, पीतसकिना, अर्घवान, Soft Sophara Plant, Himalayan Laburnum Plant, *Sophora mollis* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, ३०-४० पात संयुक्त डालीमा, सुनौलो फुल्ने, कोसामा ५-७ जोडी झुप्पामा फलभित्र तेलीय बीज मोतीसमान ५-१० वटा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तीतो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्तम्भक, यकृतपोषक, नेत्ररोगमा लाभदायक, वातहर, स्त्रीरोगहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, मूत्रल, बृक्कपुष्टिकर, मेदहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, कटिवात, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, प्रमेह, प्रदर, मधुमेह, ज्वर, मासिकअधर्म, मूत्रकृच्छ, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, मिर्गौलारोग, हैजा, उदरशूल, पेट पोल्ने,

कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिसहरू, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६३७७. सनाय, सेनाइ, निलाभिराइ, स्वर्णपत्री, सोनापत्ता, **Senna Plant,** ***Cassia augustifolia*** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, संयुक्त एक-डेढ अङ्गुल लामो दुवैतिर गएका, फूल सुनौलो फुल्छ, पात सुकेपछि पहेँलो, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा औँलासमान मोटो खैरो लामो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फल, तेल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विरेचक, पत्थरीहर, उदरशुद्धिकर, वामक, उदररोगनाशक, उदरकृमिमारक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, गर्भपातक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कडा कब्जियत-मलबद्ध, मन्दाग्नि, उदररोग, प्लीहा/कलेजोवृद्धि, अजीर्ण, विषमज्वर, कामला, पाण्डुरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, वातरक्त, गानो, उदरशूल, अर्श, उदरकृमि, आन्द्रा सङ्कुचन, ज्वर, पत्थरी, मोटोपन, मूढगर्भ, विषविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना १-२ पटक ।

६३७८. सनाय दुवैतिर चुच्चो हुने पात, सनायमकी, **Senna Sharp Leaves Plant,** ***Cassia angustifolia*** (Family : Fabaceae)

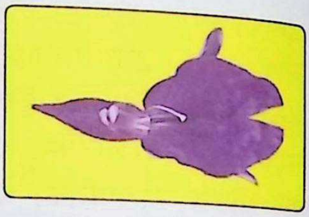
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो अरबस्तानी सनाय हो। यो २-५ फिट अग्लो, पात लामो दुवैतिर चुच्चो भएको २-३ अङ्गुल लामो गाढा हरियो, पात सुकेपछि पहेँलो, कोसामा फलभित्र ५/५ तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फल, तेल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, उदरशुद्धिकर, उदररोगनाशक, पित्तसारक, पत्थरीहर, गर्भपातक, मेदहर, मूत्रल, तीव्रविरेचक, उदररोगनाशक, कृमिमारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, घोर कब्ज, पत्थरी, अपच, अर्श, ज्वर, उदरशूल, गानो, आन्त्रपुच्छ्र, डल्लो पर्ने, मूढगर्भ, रक्तपित्त, मोटोपन, कामला, अम्लपित्त, पेटका कृमि, पेट सुन्निएको, उदर डाहा, पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., फल १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६३७९. सप्तचक्रा, स्वर्णमूलो, सप्तरङ्गी चिदार, भुरिगन्धा, **Wild Cory Fruit Plant,** ***Casearia esculenta*** (Family : Salicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, सानो झाडी, जरा बोक्रा सुनौलो रङको हुन्छ, ताजामा मूल काट्दा सातचक्र र सप्तरङी देखिन्छ-इन्द्रधनुष वर्णको हुन्छ, पात लाम्चो, फूल हरियो-पहेँलो, अण्डाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । फल सुन्तलासमान खाने चलन छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-कषाय लाग्छ । फल मिठो र केही अमिलो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, वातहर, यकृतपोषक, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, रक्तशोधक, पाचक, मेदहर, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तरोगहर, यकृतशर्करा विनिमयसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :**

यसले कब्ज, अर्श, कलेजोरोग, कामला, ज्वर, मधुप्रमेह, मधुमेह, प्रदर, अरुचि, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, अम्लपित्त, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, आउँ-पखाला, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, समस्त प्रमेह, इन्सुलिन घोच्नु परिरहेको, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

६३८०. सर्स्यूं सेतो, सफेदसरसों, श्वेतसर्षप, श्वेतसरिषा, White Rocket Plant, *Eruca sativa* (Family : Brassicaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-४ फिट अग्लो, पात लाम्चो छिन्नभिन्न किनारा भएको मुलायम, फूल सेतो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यसको साग र तेल खाने प्रचलन छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो-परपराउँछ केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, शूक्रल, वातहर, रजःवीर्यसुधारक, मृदुरेचक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, दर्दनाशक, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, अग्निकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पित्तरोग, मूत्ररोग, कफग्रस्त खोकी, दम, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रजःवीर्यदोष, यौनकमजोरी, रक्तविकार, कब्ज, अर्श, चर्मरोग, कटिवात, गृध्रसी, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., चटनी/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ५० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६३८१. समुद्रफल वृक्ष, हिज्वल, निचूल, विदूल, Mango Pine Tree, *Barringtonia acutangula* (Family : Lecythidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो मध्यमवृक्ष ३०-५० फिट अग्लो, पात बाक्लो अण्डाकार ५ अङ्गुल लामो र चौडा, फूल रातो फुल्ने लामो बालामा, चौकोर फलभित्र तेलीयबीज बदामसमान हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, विषनाशक, कफघ्न, बामक, सारक, वेदनाहर, शिरोविरेचक, दन्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले त्रिदोष, कफरोग, भ्रान्ति, शिरोरोग, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, श्वासरोग, अर्धकपाली, गलगाँड, आमातिसार, कण्डू, नेत्रस्राव, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६३८२. समूद्रफल वृक्ष पहेँलो फुल्ने, निया, इगजूल, कुण्डा, Samundrafal Oak Plant, Powder Pufftree, *Barringtonia racemosa* (Family : Lecythidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-४० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो, फूल पहेँलो फुल्ने केशर रातो-सेतो हुन्छ, फल चौकरभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, नेत्रज्योतिवृद्धिदायक, पित्तनाशक, ज्वरनाशक, कटुपुष्टिकर, वातहर, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, पिनासहर, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले उदररोग, आँखारोग,

दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, कफवृद्धि, कामला, पित्तवृद्धि, गानो, मासिकअधर्म, प्रदर, चर्मरोग, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, पिनास, अर्श, ज्वर, गानो, उदरशूल, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ३-७ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

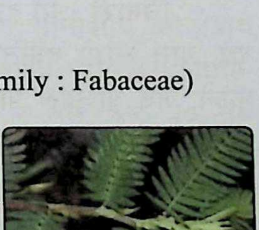
६३८३. सर्पविष सुन्तले टिके जडी, सूरजकान्ति, सर्पदंशहरवनस्पति, Leopard Lily, Snake Poisoncut Blackberry Lily Plant, *Belamcanda chinensis* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल सुन्तले रङको, छिर्केबिर्के, कोसामा फलभित्र बीजहरू काला तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-कोक्याउने केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, कृमिमारक, सर्पदंशमारक, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्शोघ्न, ज्वरघ्न, यकृतपोषक, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, मृदुरेचक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग, कामला, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, अर्श, ज्वर, उदरशूल, गानो, दम, खोकी, कफवृद्धि, कब्ज, रक्तविकार, रक्तरोग, सुजाक, उदरकृमि, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, रुघा, पिनास, कलेजो/फोक्सो सुन्निएको, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६३८४. सन, शण, धनाहरी, माल्यपुष्प, पटसन, Flax Hemp Plant, *Crotalaria juncea* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १८०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पत्रदण्ड छोटो, पात २-५ अङ्गुल लाम्चो, हाँगाको टुप्पोमा पुष्प १ फिट लामो बाला-माला, फूल सुनौलो, लम्बगोल फलभित्र ८-१० बीज तेलीय हुन्छन् । यसको काण्डमा रेसा निक्लन्छ, वस्त्र बनाउने काममा आउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, मदकारक, वामक, निद्राजनक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, अतिश्रमहर, मृदुविरेचक, वयःस्थापक, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तरोग, पक्षाघात, अङ्गशोथ, अनिद्रा, पागलपन, अपस्मार, थकान, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, बाडुल्की, गृध्रसी, कटिवात, आमवात, श्वेतप्रदर, मासिकअधर्म, रक्तरोग, सङ्ग्रहणी, गुद्राभ्रंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चटनी-अचार/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, भुटुवा बीज १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

६३८५. सरमल, नीढे, चोलजो, चमेडियु, Dwarf Cassia Plant, *Cassia pumila* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षादमा उम्रन्छ र भुइँमा लतारिन्छ । यो रातो डाँठ भएको १-३ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, फूल सुनौलो, फल कोसामा १०-२० बीज तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शोथघ्न, वातहर, विरेचक, पुष्टिकर, वेदनानाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ,

पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, आमवात, नसारोग, कब्ज, अर्श, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, कफवृद्धि, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

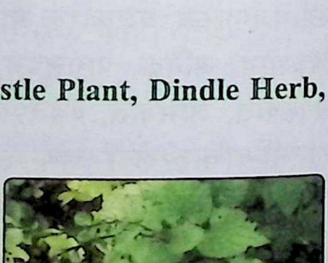
६३८६. सर्पाक्षी, सरहटी, सर्पनाकुली, नकुलमूल, Sarpachhi, Snake Root

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, लहरिन्छ यत्रतत्र फैलिन्छ, लामो-फंराकिलो पात, २-५ अङ्गुल डाँठ बलियो, बोक्रा फीका रङको, डण्ठलरहित सेतो फुल्ने, बीजकोष दुईभागमा १ तेलीयबीज, जरा टेडो मजबूत ५-७ अङ्गुल लामो सर्पसमान गहिरो जान्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अति तीतो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तशोधक, अर्बुदहर, मेदहर, यकृतपोषक, पत्थरीहर, विरेचक, निद्राजनक, उन्मादहर, सङ्कोचक, ज्वरनिवारक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्राणीज विषप्रभाव, पित्तरोग, कामला, पत्थरी, ज्वर, अनिद्रा, मानसिकरोग, गर्भाशय सुन्निएको, अर्बुद, मोटोपन, कलेजोरोग, कब्ज, अर्श, प्रमेह, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, प्रदर, सर्पदंश, रक्तविकार, रक्तरोग, उदरशूल-गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र तेल १० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६३८७. सहदेवी सेतो फुल्ने, श्वेतसहदेवी, धौलेझुरझुरे, सफेदसदोई, White Sahadevi Plant, *Vernonia cinerea*
(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो ३५०० मिटरसम्मको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा-सर्वत्र मिल्छ । यो २-३ फिट अग्लो, रौंदार सेतो बुटी, डाँठ कामलो, फेदका पात ठूलो र माथिका साना, डिम्वाकृतिका, फूल सेतो फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि थुँगामा लाम्चो तेलीय बीजहरू पाक्छन्, जरा सेता-खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो हल्का परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, मूत्रल, पत्थरीहर, निद्राकारक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, कृमिमारक, मेदहर, स्त्रीधर्मपालक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, कामला, टाउको दुख्ने, मूत्ररोग, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, पेटका कृमि, मोटोपन-ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, अर्धकपाली इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ५ थोपा, चूर्ण १-३ ग्राम, तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, बीज ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६३८८. सहदेवी ठूलो पहँलो फुल्ने, स्वर्णसहदेवी, सुनसहदेवी, Prickly Sow Thistle Plant, Dindle Herb, *Sonchus arvensis* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा सर्वत्र-सदा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, दूधे, पात लामो दुवैतिर गएका किनारा छिन्नभिन्न नरम दाँती भएका, सुनौलो फुल्ने, जव बीजहरू पाक्छन्, फूल सेतो भुवा भएर झर्छ, तेलीय बीजहरू लाम्चो कालोजीरासमान, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, अर्वुदहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, व्रणरोपक, मदकारक, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तरोगहर, वातहर, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्वुद, रक्तरोग, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, मूत्ररोग, पित्तरोग, ज्वर, दम, खोकी, अर्श, पेट पोल्ने, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको

भुवा टाउकोमा राख्दैमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, साग-तरकारी २०-५० ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६३८९. सतुवा अत्तरित, सुगन्धदायक श्रेष्ठ औषधि, नतारधाप, धुम्बीमेन्दो, Scented Satuwa Plant, Best Medicine Satuwa Plant, *Paris* sp. (Family : Melanthiaceae)

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरसम्मको लेकाली ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, झुप्पामा चारैतिर फैलिएका भेट्नु भएको पात, टुप्पामा एउटै फूल पहेँलो/रातो पत्रदल ४-६ वटा हरियो, तेलीयगेडाहरू रातो भएर पाक्छ, गाँठो/गाँठो परेको कैयौं गाँठा लामो खाल्टाखुल्टी परेको खैरोभित्र सेतो हुन्छ । स्वाद तीतो/टर्रो, केही कटु परपराउने र बास्नादार । स्वभाव उष्ण छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, विषनाशक, अर्बुदहर, समस्तज्वरनिवारक, त्रिदोषशामक, रसायन, सर्वरोगहर, रक्तदोषहर, यौनरोगहारक, संक्रमणकारीरोगमा उपयोगी, वातनाशक, पित्तहर, कफनिस्सारक, दर्दनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषदोष, सरुवारोग, पेटको गाँठा-गिर्खा, ज्वर, एच.आइ.भि/एड्स, क्षयरोग, रक्तक्यान्सर, कलेजोको रोग, फोक्सोको घाउ, फियो र मिर्गौलाशोथ सुन्निएको, हृदय शिथिल, पित्तजन्यरोगलगायत सबै खालका हेपाटाइटिस तथा अज्ञात रोगहरू, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जलोदर, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठागुँठी, अर्बुद इत्यादि गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो १-२ ग्राम, चूर्ण १-२ ग्राम, काँढापानी आधा कचौरी, तेल/अर्क १० तथा क्वाथ ५० मि.लि., क्याम्सुल/वटी १-२ वटा, अत्तर २-५ थोपा, खोटो १ ग्राम ३-५ पटक । १-२-३ खुराक खाने नभएमा नियमित गर्ने केही हप्ता ।

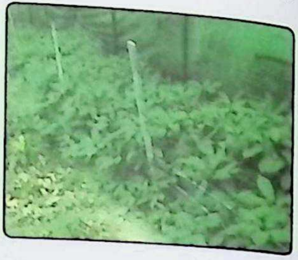
६३९०. सतुवा दूधे, दुग्धश्रेष्ठ औषधि, नतारधाप, धुम्बीमेन्दो, Milky Satuwa Plant, *Paris* sp. (Family : Melanthiaceae)

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरसम्मको लेकाली ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, दूधे, झुप्पामा चारैतिर फैलिएका भेट्नु भएको पात, टुप्पामा एउटै फूल पहेँलो/रातो पत्रदल ४-६ वटा हरियो, तेलीयगेडाहरू रातो भएर पाक्छ, गाँठो/गाँठो परेको कैयौं गाँठा लामो खाल्टाखुल्टी परेको खैरो भित्र सेतो हुन्छ । स्वाद तीतो/टर्रो केही कटु, परपराउने र बास्नादार । स्वभाव उष्ण छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, विषनाशक, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रसायन, सर्वरोगहर, रक्तदोषहर, यौनरोगहारक, वातनाशक, पित्तहर, कफनिस्सारक, दर्दनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषदोष, ज्वर, एच.आइ.भि/एड्स, क्षयरोग, रक्तक्यान्सर, कलेजोको रोग, फोक्सोको घाउ, फियो र मिर्गौलाशोथ सुन्निएको, हृदय शिथिल, पित्तजन्यरोगलगायत हरेक प्रकारका हेपाटाइटिस तथा अज्ञातरोग, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जलोदर, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गुँठी, अर्बुद इत्यादि गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो १-२ ग्राम, चूर्ण १-२ ग्राम, काँढापानी आधा कचौरी, स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ १०० मि.लि., क्याम्सुल/वटी १-२ वटा, अत्तर २-५ थोपा, खोटो १ ग्राम ३-५ पटक । १-२-३ खुराक खाने नभएमा नियमित गर्ने केही हप्ता ।

६३९१. सतुवा पहेँलो, पीत श्रेष्ठ औषधि, नतारधाप, धुम्बीमेन्दो, Satuwa Plant, *Paris polyphylla* (Family : Melanthiaceae)

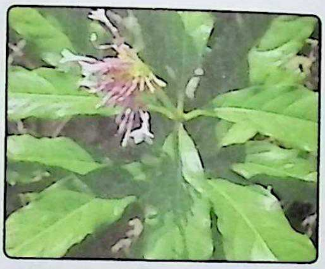
चिनारी : यो २०००-४००० मिटरसम्मको लेकाली हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, झुप्पामा चारैतिर फैलिएका भेट्नु भएको पात, टुप्पामा एउटै फूल पहेँलो/रातो पत्रदल ४-६ वटा हरियो,

तेलीयगेडाहरू रातो भएर पाक्छ, गाँठो परेको कैयौँ गाँठा लामो खाल्टाखुल्टी परेको खैरो भित्रसेतो हुन्छ। स्वाद तीतो/टर्रो, केही कटु परपराउने र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, विषनाशक, अर्बुदहर, समस्तज्वरनिवारक, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रसायन, सर्वरोगहर, रक्तदोषहर, यौनरोगहारक, पेटको गाँठा-गिर्खामा उपयोगी, वातनाशक, पित्तहर, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले विषदोष, ज्वर, एच.आइ.भि/एड्स, क्षयरोग, रक्तक्यान्सर, कलेजोको रोग, फोक्सोको घाउ, फियो र मिर्गौलाशोथ, मासंपेशी सुन्निएको, हृदय शिथिल, पित्तजन्यरोग, हेपाटाइटिस, अज्ञात रोगहरू, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जलोदर, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा, अर्बुद इत्यादि गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो १-२ ग्राम, चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी आधा कचौरी, स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ १०० मि.लि., क्याम्सुल/वटी १-२ वटा, खोटो १ ग्राम ३-५ पटक। १-२-३ खुराक खाने नभएमा नियमित गर्ने केही हप्ता।



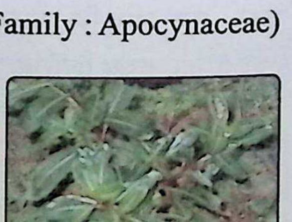
६३९२. सर्पगन्धा सानो, चाँदमरुवा, छोटाचाँद, झारबरुवा, धवलबरुवा, च्याराङ्ग्रो, बारुवा, गड, Serpentine Root Plant, *Rauvolfia serpentina* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो शुष्कता भू-भागमा धेरै मिल्छ। १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो लाम्चो चुच्चो, हाँगाहरू, फूल रातो हल्का सेतो, बालामा फुल्छ, फल चेप्टो/गोलाकार पाकेपछि राता-काला भित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद तीतो, हल्का टर्रो र स्वभाव एकदम ठण्डा हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो निद्राकर, वेदनानाशक, विषघ्न, कृमिघ्न, पित्तरोगहर, मानसिक तनावमा उपयोगी, कफनाशक, शिरमण्डलको उत्तेजनामा उपयोगी, अर्बुदहर, पागलपन, उन्मादमा सहयोगी, उच्चरक्तभारशामक, मेदहर, मदकारक, निद्राजनक, रक्तरोगहर, मूत्रल, रोगप्रतिरोधात्मक, सर्वज्वरहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले उच्चरक्तचाप, शिरमण्डलको गर्मी, मानसिकतनाव, पागलता, पित्तरोग, अनिद्रा, दर्द, पेटका कृमि, विषप्रभाव, हैजा, आउँ-पखाला, ज्वर, मोटोपन, मूत्ररोग, तनाव, रक्तस्राव, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, दुवी, दाद, कुष्ठ इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो सदा, मात्रा अधिक र हेलचक्र्याइँपूर्वक सेवन नगर्नुस्। खाँदै/पिउँदै औषधीय उपयोग गर्दा गर्दै रक्तचाप जाँच गरिरहनुस् र हेर्नुस्। ठीक्क भएपछि रोक्नुस् निम्नचाप हुनै नदिनुहोला। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी एक कचौरी, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-३ वटा, जरा टुक्रा १-३ वटा १-२ पटक।



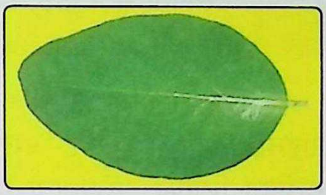
६३९३. सदावहार, सदापुष्पा, सदाफूल, Periwinkle Plant, *Catharanthus roseus* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, शाखा प्रशाखायुक्त, चेप्टो-लामो विपरीत पात, धेरै रङको सेतो/रातो/गुलाबी र मिश्रित धेरै प्रकारको फुल्ने हुन्छ। यसको सुगन्धदायक पुष्प, फल २-३ से.मि. लामो काला तेलीयवीज हुन्छन्। यसको स्वाद तीतो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, फूल, बीज, पात र डाँठ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, मूत्रल, शीतल, अग्न्युद्दीपक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, रक्तचापमापक, मधुमेहमा उपयोगी, स्त्रीरोगहर, ज्वरहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अमहिनावारी, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, पित्तज्वर, पित्तरोग, पत्थरी, अर्श,



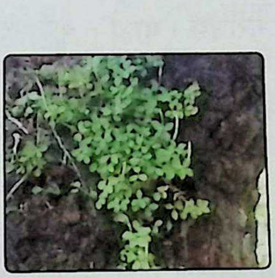
प्रदर, प्रमेह, कीटदंश, छालारोग, हृदयशूल, रक्तदोष, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, रक्तस्राव, हैजा, उदरशूल, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, गर्मी, आमवात, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : पञ्चाङ्ग लेदो/रस ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., जरा चूर्ण ३-५ ग्राम, फूल ५-७ ग्राम, फलभस्म आधा-एक ग्राम, वटी २-३ वटा, ३-५ पटक।

६३९४. सहिजन सेतो, शोभान्जन, सैजन, Drumstick White Plant, *Moringa* sp. (Family : Moringaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्मको गर्मी ठाउँमा पाइन्छ। यसको रूख ३०-४० फिट अग्लो, बोक्रा कोमल खरानी रङमा, पत्ता अमिलीसमान, फूल सेता बास्नादार हुन्छन्। यसको ९-१० अङ्गुल लामो लट्केको फलभित्र सेता तेलीयबीज हुन्छन्। जसलाई सेतोमरिच भनिन्छ। यसबाट तेल झर्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यसको जरा विष-कृमिनाशक, वेदनानाशक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, वातहर, व्रणरोपक, कफघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, रक्तदोषनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग, पित्तरोग, सुन्निएको, स्नायुरोग, मस्तकशूल, छाला चिलाउने, रगतको कमी, कुपोषण, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, सुक्खा दम-खोकी, विस्मृति, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, धातुरोग, पीरोको असर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., २० ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, पात र फूलरस ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा, बीज ५-१५ वटा, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६३९५. सञ्जीवनी, सञ्चारिणी, Long Life Herb, Sanjibini Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षहरूमा २-३ अङ्गुल अग्लो बाक्ला पात सानो चेप्टो, बालामा हरियो फुल्ने सानो सुइरो हुन्छ। पाकेपछि मिहिन बीजहरू हुन्छन्। यो हजारवर्ष आयुका वृक्षहरूमा सदा-सर्वत्र हरिया हुन्छन्। यो हावा बन्द भाँडामा जति दिन राख्दा पनि हरियो नै रहन्छ। स्वाद षडरस ६ रसको स्वाद र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो बुटी रोगनिवारक, अवस्थास्थापक, रक्तशोधक, प्राणशक्ति वृद्धिकारक, पुनर्यौवनदायक, जीवनरक्षक, पित्तनाशक, तापमापक, अग्निस्तम्भक, स्वास्थ्यमा सहयोगी, तृप्तिकारक, समस्त रोगनाशक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, रसक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो सञ्जीवनी बुटीले मानवशरीरमा जीवनीयतत्त्वलाई वृद्धि गराउँछ। यसले समस्त जीर्णरोगहरूलाई नष्ट गर्छ, रक्तक्यान्सर, एच.आई.भी./एड्स, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, सङ्ग्रहणी, रक्तरोग, रक्तदोष, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, विस्मृति, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, पित्तवृद्धि, पत्थरी, उदरशूल, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको स्वरस अन्य औषधिहरूको चूर्णमा भावना दिएर विशेष गुणकारी बनाउन सकिन्छ। **मात्रा** : रस/लेदो ३-५ र स्वरस २-३ तोला, काँढापानी एकमाना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

६३९६. सञ्जीवनी सिन्दुरिया, Longlife Plant, *Selaginella lepidophylla* (Family : Selaginellaceae)

चिनारी : यो मरुभूमिदेखि हिमालयसम्म पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात छियाछिया परेको छिप्पिएपछि सिन्दुरिया वर्णको, छोटो-सानो डाँठ, जरा सानो, फूल र फल नै सिन्दुरिया रङ हो। यसको सबै भाग उपयोग गरिन्छ। यसको स्वाद नमिठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो

अर्बुदहर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, कफघ्न, व्रणरोपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सङ्कोचक, शोथघ्न, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले बिग्रेको-सडेको पुरानो घाउ-समस्त अर्बुद, जोर्नीदर्द, सुन्निएको-ठोक्किएको, त्रिदोषविकार, सन्धिशोथ, गाँठा-गिर्खा, कटिवात, गृध्रसी, जलोदर, कफवृद्धि, क्षयरोग, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण १-२ ग्राम, अर्क २-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी/क्याप्सुल १-२ वटा, भस्म चौथाइ ग्राम २-३ पटक ।

६३९७. सत्यवती रातो डाँठ, रक्तसत्य, भिक्सझार, Pepparmint Plant, Brandy Mint Plant, *Mentha piperita*
(Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो रातो वर्णको बुटी सदा-सर्वदा २०००-५००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, केही कालो धर्सासहित पात गोलाकार, डण्ठल रातोपन लिएको, पुष्प सेतो-रातो, तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद मिठो र परपराउने अनि बास्नादार स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पीडाहर, वातव्याधिनाशक, सुगन्धदायक, शोथघ्न, कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर, चर्मरोगनाशक, श्वासरोगमा लाभदायक, अग्न्युद्दीपक, निद्राकर, पित्तहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको सबै भागले सुन्निएको, दर्द, जोर्नीवाथ, चर्मरोग, दम-खोकी, पिनास, ठन्डी समस्या-रुघा-चिसो, गला-घाँटीको रोग, फोक्सोमा पानी भरिने, फोक्सो ज्वर, वायुगोला, आउँ-पखाला, दाँत र कर्णशूल, क्षयरोग, सन्धिशोथ, गृध्रसी, धनुर्वात, पक्षाघात, नसारोग, कफवृद्धि, श्वासनली/फोक्सो सुन्निएको, टन्सिल, अर्बुद, गाँठा-गुठी, घाउ-खटिरा, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६३९८. सयपत्री राम्री, गेंदा, पद्मचारिणी, Marigold Flower, *Tagetes erecta* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो छिटो बढ्ने, १-५ फिट अग्लो, पात संयुक्त लाम्चो छिन्नभिन्न, बास्नादार फूल सुनौलो फुल्ने, कमजोर हाँगाहरू, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, विषघ्न, शोथघ्न, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, वातहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कामला, कलेजोरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आउँ-पखाला, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, मेदरोग, उदरशूल, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी, २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६३९९. सत्यवती सेते, सफेदभिक्सझार, White Pepparmint Plant, Vix Herb, *Mentha piperita* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतोपनको बुटी सदा-सर्वदा मिल्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात गोलाकार, सेतै फुल्छ, तेलीयवीज हुन्छन् । स्वाद मिठो र परपराउने सुगन्धदायक अनि स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पीडाहर, वातव्याधिनाशक,

शोथघ्न, कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर, चर्मरोगनाशक, श्वासरोगमा लाभदायक, अग्न्युद्दीपक, निद्राकर, पित्तहर, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसको सबै भागले सुन्निएको, अङ्गदर्द, जोर्नीवाथ, चर्मरोग, दम-खोकी, पिनास, ठन्डी समस्या-रुघा-चिसो, गला-घाँटीको रोग, फोक्सोमा पानी भरिने, फोक्सो ज्वर, वायुगोला, आउँ-पखाला, दाँत र कर्णशूल, क्षयरोग, सन्धिशोथ, गृध्रसी, धनुर्वात, पक्षाघात, नसारोग, कफवृद्धि, श्वासनली/फोक्सो सुन्निएको, टन्सिल, अर्बुद, गाँठा-गुठी, घाउ-खटिरा, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

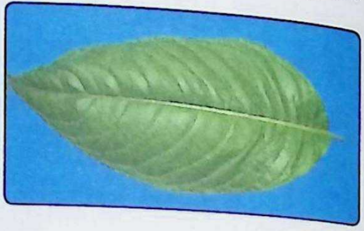
६४००. सयपत्री ठूलो, गेंदा, फोक्यासार, बृहत्पद्मचारिणी, Marigold Big Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो छिटो बढ्ने, ५-१० फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार संयुक्त लाम्चो छिन्नभिन्न, बास्नादार फूल सुनौलो फुल्ने, कमजोर हाँगाहरू, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, विषघ्न, शोथघ्न, व्रणरोपक, तिक्तपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, वातहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कामला, कलेजोरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आउँ-पखाला, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, मेदरोग, उदरशूल, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी, २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६४०१. सयपत्रीझार हिउँदे, गेंदाबुटी, फोक्यासार, पद्मचारिणी, Winter Marigold Small Flower Plant

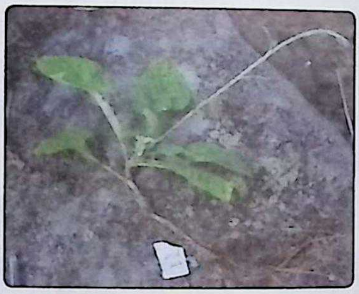
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो छिटो बढ्ने, आधा फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार संयुक्त लाम्चो छिन्नभिन्न, बास्नादार फूल सुनौलो फुल्ने, कमजोर हाँगाहरू, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, विषघ्न, शोथघ्न, व्रणरोपक, तिक्तपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, वातहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कामला, कलेजोरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आउँ-पखाला, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, मोटोपन, उदरशूल, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी, २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६४०२. सदपत्री तिउरी लेकाली, बैजनी लेकवनेलु, Himalayan balsam Plant, *Impatiens glandulifera* (Family : Balsaminaceae)



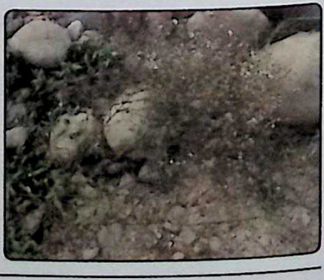
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल बैजनी सुगन्धदायक, फल पाकेपछि तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद बीज मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, मूत्रल, पेटको समस्तरोगमा लाभदायक, वातहर, विषघ्न, उन्मादहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मुख-जिब्रो पाक, हैजा, अम्लपित्त, मुटुको कम्पनज्वर, धातु-रक्तस्राव, घाँटीका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६४०३. सहदेवी पुष्पदण्ड लामो हुने लेकाली, मर्चाझार, ग्यान्तका, झुरझुरे, दंडोत्पला, No Pain and Hit Plant, *Cyanthillium cinereum* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो प्रायः १५००-३५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ठूलो सहदेवी ३-५ फिट र सानो १-२ फिट अग्लो, चेप्टो पत्ता र डाँठ भुवादार रौँ सेतो जरा वा कन्द हुन्छन् । यसको फूल बैजनी (भन्टा) रङको हुन्छ र बीज कालो जीरासमान बर्षातमा प्रशस्त हुन्छन् । स्वाद सुगन्धदायक-परपराउने र हल्का टर्रो, स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनाहर, मस्तिष्क स्नायु उत्तेजक, वातव्याधिनाशक, शोथघ्न, निद्राजनक, पसिनाकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, लागूपदार्थ छोड्न चाहानेलाई उपयोगी, शिरमण्डल ठण्डा र अति चिसोमा लाभदायक, मदकारक, कफनाशक, पित्तहर, त्रिदोषजहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । यसको भुवालाई टोपी बनाएर लगाउँदा ज्वर हराउँछ र निद्रा पर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गिदीको अर्बुद, सुन्निने, दुख्ने, करङ सड्कने, ढाड-कम्मर दर्द, स्नायुतन्तु नसा च्यापिने-खप्टिने, ज्वर, अनिद्रा, तनाव-अशन्ति, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, प्राणवायु नखिच्ने-फोक्सो शिथिल, मस्तिष्क वा मानसिक रोग, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, सन्धिशोथ, अनिद्रा, हाडको रोग, कटिवात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गर्दछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम १ माना काँढापानी, १०-२० ग्राम, रस ५-१० ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, वटी ३-५ वटा, स्वरससूई २-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

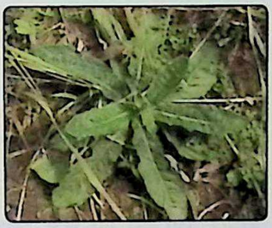
६४०४. सहदेवी गर्मीको, विषमज्वरनाशनी, सहदेई, सहजीरा, Tropical Purple Fleabane Plant, Hot–Hit Sahadevi Plant, *Vernonia cinerea* (Family : *Asteraceae*)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सुक्खा ठाउँको हर माटोमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, पात र डाँठ रौंदार, नरम भुसले भरिएको, फूल भन्टा रङको र बीज कालोजीरासमान, हाँगाबिँगा धेरै हुन्छ । स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सङ्कोचक,

अग्निवर्द्धक, पुष्टिकर, ज्वरनिवारक, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, पसिनाकारक, शोथघ्न, अर्बुदहर, कफनाशक, पित्तहर, पत्थरीनाशक, अस्थिपोषक मानिन्छ। यसको बीज क्रिमिनाशक र विषनाशक भनिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सुन्निने, दुख्ने, शीतज्वर, जलोदर, अर्बुद, मूत्राम्लवृद्धिदोष, रुघा-खोकी, पिनास, टाउको दर्द, निद्राभङ्ग, पत्थरी, नेत्ररोग, विषविकार, पेटका जुका, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, सन्धिशोथ, पक्षाघात, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, गाँठागुँठी, घाउ-खटिरा, अङ्गपीडा, ठोक्किएको-लडेको, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो बुटीलाई तन्त्रशास्त्रअनुसार उपयोग गरिन्छ। शिरमण्डलमा लेपन गर्नाले निद्रा आउँछ। **मात्रा :** काँढापानी १ माना, लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, स्वरस ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६४०५. सहस्रजडी बाक्लापाते, सहस्रबुटी, वनमुस्सर, सेतोचण्डे, Thousands Roots Plant, *Elephantopus scaber* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो सहस्रजडी गर्मी जलवायुको १५०० मिटरसम्ममा सर्वत्र पाइन्छ। यो बुटी १-२ फिट अग्लो, २५-५० बाक्लापात जमिनबाट निक्लेका, माथि पुष्पदण्ड सुइरो हुँदै हाँगा थपिँदै जाने टुप्पोमा दुई पातको बीचमा सेतो तलमाथि रातो फूल र सानो पातसँगै र फूल सेता नाकमा चाँदीका फुलीजस्ता, पाकेपछि कालो तेलीयबीज २०-२५ दाना, जरा स-साना धेरै हुन्छन्। सप्रेको बोटमा ४-५ हाँगा लाग्दछन्। गाढा हरियो पात भएर सयौं सेता जरा हुने दिव्यऔषधिलाई सहस्रजडी भन्दछन्। नेपालीसमाजमा जराको व्यापक प्रयोग गरिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, मस्तिष्क पुष्टिकर, बृक्कदायक, बलकारी, बुद्धिवर्द्धक, रजःवीर्यउत्पादक, अतिश्रममा उपयोगी, पित्तनाशक, स्मृतिदायक, पित्तज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, सप्तधातुरक्षक, आरोग्यदायक, वातहर, रक्तशोधक, कफनाशक, पत्थरीहर, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पत्थरी, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्ताल्पता, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, रक्तदोष, पक्षाघात, मूत्ररोग, धातुरोग, विस्मृति, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६४०६. समुन्द्रीकेल्प, Sea Kelp Weed, Sea Urchin Plant, Sea Ribbon Plant

चिनारी : यो समुन्द्र/सागर/महासागरमा पाइन्छ। यो पानीमाथिको झुल्को भनिन्छ। यो स्त्रीहरूले कपाल बाँध्ने चुल्ठोसमान रिवनजस्तै हुन्छ। यो बैजनी/गेरु/रातो रङको हुन्छ। यो सानो-ठूलो/लामो-छोटो विभिन्न आकार प्रकारका हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, अस्थिपोषक, पेटको रोगमा लाभदायक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, धातुरोग, प्रदर, दम-खोकी, हाडको रोग, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६४०७. सहस्रजडी पहेँलपुरी, पीतसहस्रबुटी, वनमुस्सर, बिसारी, पिँलाचण्डे, Thousands Yellow Roots Plant, *Elephantopus scaber* (Family : Asteraceae)

चिनारी : सहस्रजडी गर्मी जलवायुको सुक्खा ठाउँतिर १५०० मिटरको उचाइसम्ममा सर्वत्र पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो बुटी, २५-३५ पात जमिनमा निक्लेका, पुष्पदण्डमाथि सुइरो हुँदै हाँगा थपिँदै जाने टुप्पोमा

दुई पातको बीचमा सेतो तलमाथि रातो फूल र सानो पातसँगै र फूल सेता नाकमा चाँदीका फुलीजस्ता पाकेपछि कालो तेलीयबीज २०-२५ दाना, पहेँला जरा स-साना धेरै हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, मस्तिष्क पुष्टिकर, मिर्गौलामा लाभदायक, बलकारी, बुद्धिवर्द्धक, रजःवीर्यउत्पादक, अतिश्रममा उपयोगी, पित्तनाशक, स्मृतिदायक, पित्तज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, सप्तधातुरक्षक, आरोग्यदायक, वातहर, रक्तदोष सुधारक, कफनाशक, पत्थरीहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पत्थरी, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्ताल्पता, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, रक्तदोष, पक्षाघात, मूत्ररोग, धातुरोग, विस्मृति, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४०८. सजिवन रातोपाते सानो, निजोट, Physic Nut, Red leaves Jatropha Plant, *Jatropha glandulifera*

(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, पात सानो, रातो सानो बिरुवा, एक फलमा ४-५ तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद कोक्याउने-तीतो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वामक, शोथघ्न, कृमिमारक, दर्दनाशक, फोक्सोउत्तेजक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पेटका कृमि, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पक्षाघात, गृध्रसी, आमवात, कफवृद्धि, वायुदोष, अर्श, अङ्गपीडा, सुन्निने, दाद, कुष्ठ, दुबी, दादुरा, जनैखटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : गेडाको भित्रीभाग उसिनेर/बफाएर/भुटेर १-२ वटा, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल २० मि.लि., बीज वटी १-२ वटा, पिसेको लेदो लेपन ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६४०९. सरल घाँस, सरी दुब, Sad Cut Grass

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ र सधैं फैलिरहन्छ । यसको मोटो-फराकिलो पात, सदा हराभरा रहने, भुइँमा लत्रने झार, चिस्यानमा राम्रो सप्रन्छ । यो अक्सिजन धेरै दिने घाँस भनिन्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात र जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, मूत्रल, पत्थरीहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, उदररोगहर, मृदुरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, कामला, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, उदरशूल, पेट पोल्ने, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, ज्वर, मिर्गौलारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४१०. सन्तावर बुटी, वनसुन्तला, Orange Jungali Plant

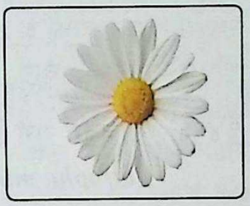
चिनारी : यो १-३ फिट अग्लो पात लाम्चो दुवैतिर गएका गाढा हरियो, स-साना हाँगा हुन्छ । यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यसको स्वाद कुरिलोसमान मिठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, दुग्धवर्द्धक, रक्तदोषहर, स्त्रीरोगहर, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, बलकारक, बृक्कपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगतको कमी, स्तनमा पर्याप्त दूधको अभाव, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव,

पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, कटिवात, उदरशूल, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., साग-तरकारी ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६४११. सरयु, सर्जु, दोभाफूल, Saryu Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको चिस्यान जलीय भूभागमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, सेतो-रातो वा प्याजी रङको फुल्ने, कामलो डाँठ, पात चेप्टो हुन्छ । यसको स्वाद हल्का तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, स्त्रीधर्मप्रदायक, ज्वरहर, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, रक्तरोग, रक्तस्राव, ज्वर, कामला, अम्लपित्त, अर्बुद, अर्श, उदरशूल, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, सङ्ग्रहणी, कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, स्वरससूई २-१० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस १ कचौरी, काँढापानी १ माना, फूल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६४१२. सदा चढाउने फूल, गुलबहार डेइजी, Daisy Flower



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो केशर सुनौलो सेतो फुल्ने, सदा फुलिरहन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, रक्तरोग, ज्वर, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, पेट पोल्ने, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ६० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६४१३. सर्पघाँस धेरै गाँजिने, Snake Grass, Belalai Gajah Plant, *Clinacanthus nutans (*Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, धेरै गाँजिन्छ, लामो-चुच्चो पात, रातो फुल्ने घाँस हो। यसलाई हावामा सुकाएर काँढापानी पिउने प्रचलन छ। यसको स्वाद मिठो-टर्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, विषघ्न, रक्तशोधक, पित्तनाशक, रक्तविकारमा उपयोगी, रुचिकर, सुगन्धदायक, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तदोष, अम्लपित्त, पित्तज्वर, अरुचि, कफवृद्धि, रुघा-खोकी, दम, पित्तवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

६४१४. समुन्द्र हरियो ल्यारेझार, खजुरी उन्यू, Chlorophyta Algae Plant, Green Algae Plant

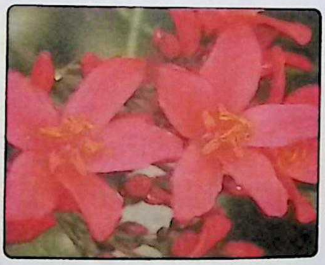
चिनारी : यो समुन्द्रीझार जलीयक्षेत्रमा पाइन्छ। यो हरियो उन्यू प्रजातिको नुनिलो समुन्द्रमा हुन्छ । यो कैयौं जात-प्रजातका हुन्छन् । संसारमा धेरै प्रकारका हरियो लेउ/झ्याउ/उन्यूहरू प्रायः सबै खाद्योपयोगी मानिन्छन् । यसको स्वाद पकाएपछि मिठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्द्धक, रोगप्रतिरोधात्मक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले

रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, दम, खोकी, कुपोषण, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, पित्तवृद्धि, शारीरिक कमजोरी, रक्तरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., साग ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६४१५. सयपत्री रातो, रक्तसयपत्री, Merygold Red Plant, *Tagetes patula* Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात संयुक्त छिन्नभिन्न डालीमा, थुँगामा पहेँलो हल्का रातो स्वर्ण वर्णको पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीज पाक्छ, कालो-लाम्चो हुन्छ, पात-फूलको बास्ना चल्छ । यसको स्वाद तितो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फूल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तशोधक, कफनाशक, सुगन्धदायक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, ज्वरनिवारक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, दुबी, दाद, कुष्ठ, ज्वर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, रक्तदोष, पेट पोल्ने, आँखारोग, उदरशूल, अर्श, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ५-१० थोपा, वटी २-३ वटा, भस्म १ ग्राम ३-५ पटक ।

६४१६. सजिवन मुगे त्रिशूले, गुच्छफला, विषभद्रा, मुगेफूल अढिर, प्रवालपुष्पएरण्ड, Physic Nut, Coral Plant, *Jatropha multifida* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १५-२० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, त्रिशूलजस्ता पात संयुक्त १०-१२ पत्रक चारैतिर फैलिएका लामा दूधे, मुगासमान रातो फुल्ने, चेप्टो हरियो फल पाकेपछि पहेँलो वर्णको फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद तितो, केही टर्रो र परपराउने, थोरै कोक्याउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, व्रणशोधक, रक्तसङ्ग्राहक, वेदनानाशक, उत्तेजक, चर्मरोगनाशक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, छालाअर्बुद, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, आमवात, कटिवात, विषप्रभाव, सन्धिशोथ, पुरानो घाउ, गृध्रसी, पेटका जुका, ठोक्किएको-मर्किएको दर्द, हाडको रोग, दुबी, दाद, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई पञ्चगव्यमा शुद्धगरी बीज खाँदा पनि तीव्रविरेचक हुन्छ । यसको सर्वाङ्गलाई घिउ-तेलमा पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्दा वातव्याधि र छालाका रोग हराएर जान्छ । यसको स्वरस/दूध/रस/तेल लगाउने र लेपन गर्नुपर्छ । पातले सेक्नुपर्छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ४० तथा तेल ५-१० थोपा, बीज १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, दूध ३-५ थोपा २-३ पटक ।

६४१७. सजिवन, सज्जो, अरिन, Barbados Nut, Purging Nut Plant, *Jatropha curcas* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने १५-२० फिट अग्लो, ठूलो-फराकिलो-लामो विभिन्न नापका गोलाकार पात, मांसल नरम, हाँगाबिँगाहरू धेरै, दूधे वनस्पति, फूल हरियो-पहेँलो-सेतो रङ मिसिएका थुँगामा फुल्छ, स्त्रीफूल सानो र पुंफूल ठूलो हुन्छ, फल हरियो चेप्टो पाकेपछि पहेँलो सुकेपछि कालोभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-टर्रो-परपराउने र स्वभाव उष्ण

हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रेचक, शोथघ्न, वेदनाशामक, वातव्याधिहर, चर्मरोगमा उपयोगी, व्रणरोपक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, उत्तेजक, कफनिस्सारक, वामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, छालाका रोग, दन्तरोग, कानको रोग, दर्द, नसा सुन्निने, सन्धिवात, जीर्णघाउ, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, प्रदर, आमवात, कटिवात, कफग्रस्त समस्या, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अङ्गशोथ, घाउ-चोट, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, चोप/दूध ५-१० थोपा, बीज १-२ वटा ३-५ पटक ।

६४१८. सजिवन डाँठे, रक्तविषभद्रा, विरेचनी, त्रिपत्रविषप्रभा, Mottle Spurge Plant, *Jatropha* sp. (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, काण्ड-डाँठ र पातको भित्री भाग केही रातो वर्णको, त्रिपत्रक संयुक्त पात, रातो फुल्ने, फल गोलो काँडायुक्तभित्र तेलीय बीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो, केही परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विरेचक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, दर्दनाशक, व्रणसुधारक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, दन्तरोगहर, कृमिमारक, उदररोगमा उपयोगी, रक्तशोधक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुदहर, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, पुरानो घाउ-पेटका क्रिमि, कुष्ठ, दाद, दुबी, छालाका घाउ-खटिरा, रक्तरोग, रक्तदोष, दम-खोकी, सन्धिशोथ, आमवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अङ्गशोथ, घाउ-चोट, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-२ ग्राम, दूध ३-५ थोपा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, रस/क्वाथ ५० र अर्क २० मि.लि., तेल २० थोपा, लेदो लेपन ३-५ पटक ।

६४१९. सजिवन पञ्जाकार पाते, Budda Belly Plant, *Jatropha podagrica* (Family : Euphorbiaceae)

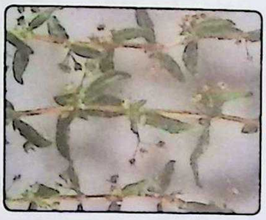
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने ५-७ फिट अग्लो, पञ्जाकार फराकिलो ठूलो किनारा काटिएका पत्रदण्डमा पात, पुष्पदण्डको रातो टुप्पामा पहेँलो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि अण्डाकार हरियो पाकेपछि फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा बोटलसमान ठूलो गानो हुन्छ । यसलाई गमलामा भित्र लगाउने प्रचलन छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो केही परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज, फूल पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, पीडाहर, कृमिमारक, वेदनानाशक, उदरशुद्धिकर, व्रणरोपक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, त्रिदोषशामक, दन्तरक्षक, कर्णशक्ति वृद्धिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, छालाका रोग, दाँत-कानको रोग, अर्बुद, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, उदरशूल, रक्तदोष, रक्तरोग, पेटका समस्त जुका, अङ्ग दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल/अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., तेल २-१० थोपा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज १-२ वटा लेदो लेपन ३-५ पटक ।

६४२०. सजिवन वनेलु, रतनजोत, मसालेसजिवन, Spicy Jatropha Tree, Peregrina Plant, *Jatropha integerrima* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो, रातो तारासमान फुल्ने, फल अण्डाकार चारपाटेभित्र बीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो-टर्रो, केही

परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, पीडान्तक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, रेचक, कृमिमारक, कफनिस्सारक, उत्तेजक, बलकारक, विषघ्न, मेदहर, हाडको रोगमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : अण्डकोशवृद्धि, सुन्निएको, दुखेको, हाडको रोग, मोटोपन, विषप्रभाव, कफग्रस्त समस्या, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, ढाड कम्मर दुख्ने, दुबी, दाद, कुष्ठ, कब्जियत, अर्श, गिर्खा-गाँठा, आन्द्राको सुक्खापन, शोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस /लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क १० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ कचौरी, तेल/दूध ५-१५ थोपा, बीज १-२ वटा, साबुनका रूपमा लगाउने ३-५ पटक।

६४२१. सर्पजिब्रे घाँस लेकको, Snake Tongue Hill Grass

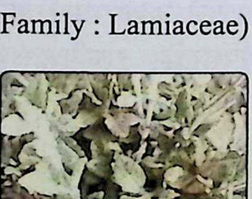


चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात सर्पको जिब्रोसमान लाम्चो, रातो फुल्ने पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छ र पाक्छन्। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, मूत्रल, रजःवीर्य सुधारक, विषघ्न, पुष्टिकर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले प्रदर, प्रमेह, स्तनमा दूधको कमी, रगतको कमी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम काँढापानी १ माना, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६४२२. सर्पजिब्रे घाँस, Snake tongue Tropical Grass

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात सर्पको जिब्रोसमान लाम्चो, सेतो फुल्ने पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छ र पाक्छ। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, मूत्रल, रजःवीर्य सुधारक, विषघ्न, पुष्टिकर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, गृध्रसी, कटिवात, दम-खोकी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, अर्श, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम काँढापानी १ माना, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६४२३. सती सानी, कम्मरकस, तुख्म बलंगु, Sathi Sage Plant, *Salvia aegyptiaca* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो आधा-एक फिट अग्लो, धेरै हाँगाविँगाहरू भएको, पात चेप्टो माथितिर खस्रो देखिने, मञ्जरीमा नीलो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि गेडा लाग्छन्, लम्बगोल चम्किला काला बीज हुन्छन्। यसको स्वाद परपराउने मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, वातहर, पीडान्तक, सङ्कोचक, पित्तनाशक, नेत्ररोगहर, हृदयहितकारी, पागलपन-उन्मादमा लाभदायक, रजवीर्यवर्द्धक, रक्तस्रावनिरोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रजवीर्यदोष, आउँ-अतिसार, रक्तस्राव, खुनी बबासिर,

नेत्ररोग, जोर्नीवाथ, आमवात, जलोदर, फोक्सोशोथ, कम्पन, मुटुको शिथिलता, रुघा-पिनास, खोकी, दम, श्वास घटबढ, रक्तस्राव, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम काँढापानी १ कचौरा, तेल १० रक्वाथ ५० तथा अर्क ३० मि.लि., भस्म/खोटो/बीज १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, अत्तर ३-५ थोपा ३-५ पटक।

६४२४. समु पानीअमरा, हिजल, अन्धिफल, Nurse's Fruit Plant, *Barringtonia acutangula* (Family : Lecythidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा चिस्यानमा पाइन्छ। यो खोला-नदीको किनार सिमसार क्षेत्र र समुन्द्रको नजिक धेरै हुन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो, रातो पुष्पदण्डमा फुल्ने, फल चारपाटेभित्र तेलीयबीज हुन्छ। यो सदा हराभरा रहने वृक्ष हो। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, बीज, फूल, बोक्रा र पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, शोथघ्न, जलशोषक, त्रिदोषशामक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, दर्दनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, घाउ-खटिरा, शीतज्वर, जलोदर, हैजा, रक्तस्राव, अर्बुद, शिथिल फोक्सो, श्वासरोग, अङ्गशोथ, गाँठा-गिर्खा, ग्यास्ट्रिक, गानो, शूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फल १-२ वटा, बीज ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

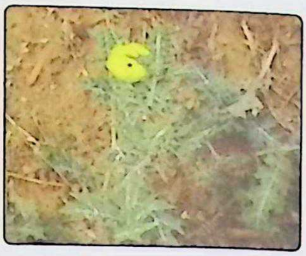
६४२५. सतुवा नौपाते, Nine Leaf Satuwa Plant, *Paris* sp. (Family : Melanthiaceae)

चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरको हिमाली ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, पातहरू ९ वटा एउटै आँख्लाबाट पलाएका गुलाबी फुल्ने हुन्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, विषनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, पञ्चतत्त्व सञ्चालक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, विष प्रभाव, विषदोष, ज्वर, एच.आई.भी/एड्स, क्षयरोग, रक्तक्यान्सर, कलेजोको रोग, फोक्सोको घाउ, फियो र मिर्गौलाशोथ सुन्निएको, हृदय शिथिल, पित्तजन्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : खोटो/भस्म/लेदो/चूर्ण/स्वरस १-२ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि. १-३ पटक।

६४२६. सहदेवी नीलो-प्याजी टुप्पोमा सेतो, नीरश्वेत सहदेवी, Purple Fleabane Plant, *Erigeron purpuratus* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, नीलो समूहगत फूलमा फुल्छ-टुप्पोमा सेतो देखिन्छ, केशर पहेँलो, पात रोमश-भुसे लामो, बीजहरू तेलीय हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तस्तम्भक, वातपुष्टिकर, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगहर, तनावहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जलोदर, राजयक्ष्मा, टन्सिल, गला-घाँटीको समस्या, दम, खोकी, उदररोग, मुख-जिब्रो पाक्ने, अर्श, अर्धकपाली, आउँ-पखाला, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, उदरशूल, शिररोग, ज्वर, मूत्ररोग, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म/क्षार चौथाइ-तीनग्राम ३-५ पटक।

६४२७. सत्यानाशी फूलमा रातो टीका, क्षीरिणी, पुन्नुमुताइ, कुडियोटी, फिरङ्गीधोत्रा, Prickly Poppy Plant, *Argemone mexicana* (Family : Asteraceae)

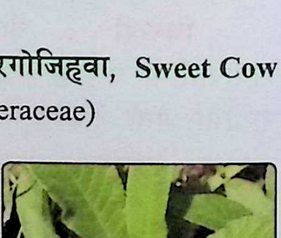


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो दूधे, विषालु लामो काँडादार-भुइँबाट निक्लेका पातहरू, सुनौलो थुँगामा फुल्ने केशर पहेँलो रातो टीका रहेको, ३-५ फिट अग्लो, डल्लो फलभित्र धेरै काला बीजहरू तेलीय, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, मदकारक, निद्राजनक, वातहर, यौनरोगहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, उदररोगहर, धातु-उपधातुशोधक-मारक, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्बुद, दम, खोकी, कामला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पित्तप्रकोप, उदर, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, अनिद्रा, पक्षाघात, रजःवीर्यदोष, कटिवात, गृध्रसी, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध २-७ थोपा, लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी १-३ वटा, फूल १-२ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६४२८. सहस्रबुटी तितो, गाईजिब्रेपात, गोजिह्वा, गोजिका, गावजवाँ, Prickly Leaves Sahasra Plant, Cow's Tounge Leaf Plant, *Elephantopus scaber*

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण र शीतोष्ण प्रदेशमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, डाँठ र पात जमिनबाट निस्कन्छ, पात गाईको जिब्रोसमान सेतो धर्सो भएको, मृदुरोमश, फूल घण्टाकृतिको पहेँलो फुल्ने, बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, तेलीय हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, पित्तनाशक, मूत्रल, स्नेहनजनक, कफपित्तसारक, पत्थरीहर, व्रणसुधारक, उदररोगहर, यकृत बलकारक, रक्तशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मोटोपन, पत्थरी, कफपित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, जीर्णज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दन्तशूल, मधुमेह, मासिकअधर्म, प्रमेह, प्रदर, रक्तचाप, रक्तदोष, सङ्ग्रहणी, हृदय र कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : जड लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, केशर र बीज १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक।

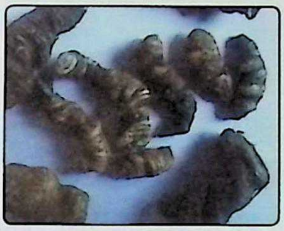
६४२९. सहस्रबुटी रौंदार ठूलोपाते पहेँलो फुल्ने, गाईजिब्रेमिठो, मधुरवृषजिह्वा, मधुरगोजिह्वा, Sweet Cow Tounge Leave Yellow Flower Plant, *Elephantopus* sp. (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो जमिनबाट नै पात पलाउँछ, गाईको जिब्रोसमान ठूलोपात, एकनली ३ फिट अग्लो निस्कन्छ, जसलाई केशर भनिन्छ, पात फराकिलो र लामो ठूलो हुन्छ, मांसल-मुलायम पहेँलो फुल्ने घण्टाकार, श्वेतवर्णका तेलीयबीजहरू, जराहरू केही पहेँला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, मेदहर, हृदयहितकारी, मृदुरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयको धड्कन

तेजगति बढेमा, पार्श्वशूल, जीर्णज्वर, दम, खोकी, रजःवीर्यदोष, रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, मासिकअधर्म, रक्तरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, स्नायुरोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण २-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जड स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४३०. सतुवाभाले सानो, नफुल्ने सतुवा, No Flower Male Satuwa Plant, *Paris* sp.



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १८००-३८०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिटसम्म अग्लो, ८ पात र माथि ४ पात, पहेँलो-हरियो जुँगे फूल, गानो सेतो, उपजरा धेरै हुन्छन् । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा-कन्द । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, शोथघ्न, कफघ्न, कृमिमारक, अर्बुदहर, त्रिदोषशामक, सर्वरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विष-उपविषको असर-प्रभाव, अर्बुद, सुन्निएको, पेटका जुका, कफवृद्धि, पित्तवृद्धि, कुष्ठ, दाद, दुबी, दम, खोकी, कामला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पित्तप्रकोप, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, पक्षाघात, रक्तदोष उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क १०-१५ ग्राम, टुक्रा १-२ वटा ।

६४३१. सतुवा तीनपाते बैजनी, त्रिपत्रक सतुवा, Three Leaf Satuwa Plant, *Paris polyphylla* (Family : Melanthiaceae)

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, ३ पाते एक डाँठमा हुने, फूल बैजनी, जरा गाँठा/गाँठा परेको हुन्छ । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, सर्वरोगहर, अर्बुदहर, विजातीयद्रव्यनाशक, विषघ्न, कफघ्न, वातव्याधिहर, पित्तघ्न, ज्वरघ्न, चर्मरोगहर मदनाशक, व्रणरोपक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, राजयक्ष्मा, अर्श, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव, पत्थरी, पित्तरोग, चर्मरोग, मोटोपन, पेटका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म/लेदो/स्वरस/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि.२-३ पटक ।

६४३२. सतुवा सानो पाँचपाते, सदुवा, पञ्चपत्र सतुवा, Five Leaf Satuwa Plant

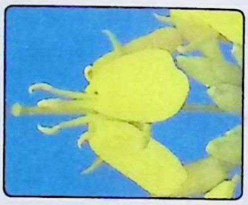
चिनारी : यो १५००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो १ फिट अग्लो, एक डाँठमा पाँच पात, गुलाबी फुल्ने हुन्छ । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, उदररोगमा उपयोगी, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, विषघ्न, महारोगमा उपयोगी, जीर्ण पेटरोगमा लाभदायक, कुष्ठघ्न, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, कफवृद्धि, अर्श, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम ।

६४३३. सर्स्यूं कालो, कृष्णसर्षप, काली सर्स्यूं, हाकुइका, Bigblack Mustard Plant, Sarsoun Plant, *Brassica* sp. (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो २००० मिटरसम्मको उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो, सुनौलो फुल्ने, लामो कोसामा फलभित्र काला गेडा ३-७ वटासम्म बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद बीज पिरो र अन्यभाग-मिठो

हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, वेदनाशामक, पीडान्तक, अस्थिरक्षक, आयुर्वर्द्धक, पोषक, मृदुरेचक, कुष्ठघ्न, कण्डूघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, कण्डू, कब्ज, हाड-ढाडदर्द, स्नायु पीडा, ८४ प्रकारका वातरोग, सुन्निएको, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, आमवात, खस्रो छाला-शुष्कता, पक्षाघात, मानसिक तनाव, रगत कमी, रक्तदोष, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र, मूत्ररोग, आँखाको रोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्श, पेट पोल्ने, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, दुब्लो, रक्तरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । बीज पिसेर दाद-दुबी-कुष्ठमा लेपन गर्दा लाभ दिन्छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-१०० ग्राम, ग्राम, भुटेको बीज १०-२० ग्राम, फूल ५-१० ग्राम, पात-मुण्टा ५-१० वटा ३-५ पटक ।

६४३४. सर्स्यूं पहेँलो, पीतसर्षप, सिद्धार्थ, पीलासरसों, Yellow Big Mustard Sarsoun Plant, Golden Sarshium Plant, *Brassica campestris* (Family : Brassicaceae)

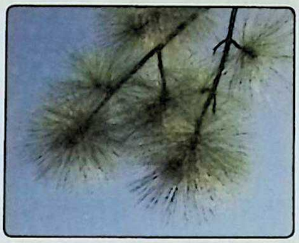


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो, पहेँलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीयगेडा सुनौलो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात फूल र बीज । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, शोथघ्न, चर्मरोगहर, पोषक, वेदनाशामक, हृदयोत्तेजक, स्नेहनजनक, आयुर्वर्द्धक, पीडान्तक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, कण्डू, दाद, दुबी, वातरक्त, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसीवात, जोर्नीवाथ, हाड-ढाडको रोग, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, छाला शुष्कता, स्नायुगत रोग, अङ्गपीडा, अतिश्रमको पीडा, मानसिकतनाव, समस्तवातरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । तेलले यथाशक्य मालिस गर्ने, बीजचूर्ण पिसेर सावधानीसँग लगाउने, नुहाउने तेलकुण्डमा डुबेर बस्नुपर्छ । **मात्रा** : बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४३५. सल्लो, खोटेसल्लो, निकोचक, चिल्गोजा, सर्री, गन्धविरोजा, गलगोजा, Chir Pine Nut Plant, Chilgoze Pine, Ediblepine Nut Tree, *Pinus gerardiana* (Family : Pinaceae)

चिनारी : यो १५००-३५०० मिटरको ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ । यो लगभग ७०-१०० फिट अग्लो, ५-१० फिट चौडा काण्डको गोलाइ, धुवाँरङको बोक्रा, पात सुइरो-सूच्याकार ३ पत्रको लामो, फल गोलाकार केही चेप्टो, फलभित्र सेतो घृतयुक्त बीज हुन्छन् । यसको चोप निक्लन्छ र जमेपछि खोटो बन्छ यसैले खोटेसल्लो पनि भनिन्छ । यसको बीजको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो, अन्यभाग टर्रो उष्ण लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलकारक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वातानुलोमक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, क्षुधावर्द्धक, फुफ्फुस पुष्टिकर, अर्बुदहर, कफघ्न, पुष्टिवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातरोग, पक्षाघात, अर्बुद, छालाका रोग, दर्द, कफवृद्धि, सुन्निएको रक्तक्षय, हाडको रोग, स्नायुगत नसारोग, शारीरिक कमजोरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, चोप चौथाइ-आधा ग्राम, बीज १०-२० ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ कचौरा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

६४३६. सल्लो रानी, धुपसलसी, सरल, चीड, तार्पिनतेलको रूख, लामपाते सल्लो, रानीसल्लो, Long Leaved Pine Tree, Chirpine Emodi Pine Plant, *Pinus longifolia* (Family : Pinaceae)



चिनारी : यो लगभग १५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो विशालवृक्ष १००-१५० फिट अग्लो, ५ पाते लामो पात, काण्ड १०-१२ फिट गोलाइको, पातलो हाँगाहरू, कालो बोक्रा, पुरुष फूल लाम्चो र स्त्रीगोलाकार, फलमा २ तेलीयबीज रहन्छन्। यो फागुनतिर फुल्छ र कार्तिकमा पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काष्ठ, बीज, तेल र निर्यास अथवा चोप हो । यसको स्वाद टर्रो केही तितो-नमिठो-पिरो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफघ्न, दुष्टव्रणशोधक, अर्शहर, अर्बुदहर, बीज पोषक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, दर्दनाशक, कामोद्दीपक, कृमिमारक, मूत्रल, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, सुन्निएको, ठोक्किएको, बिग्रेको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, डन्डीफोर, रक्तस्राव, दाद, दुबी, गाँड, कण्ठरोग, तुण्डिकाशोथ, आमवात, गृध्रसीवात, जिब्रोको घाउ, पेटका जुका, वायुगोला, श्वासनली र फोक्सो सुन्निएको, हाडरोग यौनरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । चोपको लेपन लगाउँदा धेरै रोग ठीक पार्छ । **मात्रा** : धूलो चौथाइ ग्राम-एक ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., पञ्चाङ्ग काँढापानी एक कचौरा, भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

६४३७. सल्लो गर्मीको, खोटेसल्लो, दारुगन्धा, सर्री, यर्घी, Chir Pine Nut Tree, Pinus Nut Plant, *Pinus* sp. (Family : Pinaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो लगभग ५०-१०० फिट अग्लो, ३-१० फिट चौडा काण्डको गोलाइ, धुँवारङको बोक्रा, पात सुइरो-सूच्याकार ३ पत्रको लामो, गोलाकार केही चेप्टो फलभित्र सेतो घ्यूयुक्त बीज हुन्छ। यसको चोप निक्लन्छ र जमेपछि खोटो बन्छ यसैले खोटेसल्लो पनि भनिन्छ। यसको बीजको स्वाद मीठो अन्यभाग टर्रो लाग्छ र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, बलकारक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वातानुलोमक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, क्षुधावर्द्धक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, कफघ्न, पुष्टिवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातरोग, पक्षाघात, अर्बुद, छालाका रोग, दर्द, कफवृद्धि, सुन्निएको रक्तक्षय, हाडको रोग, स्नायुगत नसारोग, शारीरिक कमजोरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, चोप चौथाइ-आधा ग्राम, बीज १०-२० ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ कचौरा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

६४३८. समुन्द्रीबदाम, सबै स्वादको बदाम, All in One Almond Plant, Sea Almond Plant, Almendra Tree, *Prunus dulcis* (Family : Rosaceae)

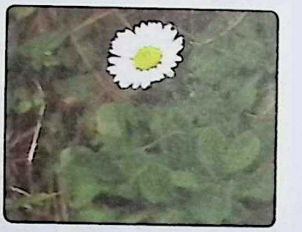
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो-च्याप्टो, सेतो फुल्ने केशर गेरुरङको, चेप्टो फलभित्र गेरु रङको तेलीयबीज, भित्र सेतोपदार्थ घ्यू-तेलसहितको हुन्छ। यसको स्वाद गुलियो-मिठो केही टर्रो-हल्का तितो र अमिलो-पिरो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलकारक, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, कफनाशक, पित्तघ्न, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर, निद्राकर, अतिश्रमको पीडाहर, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले

कुपोषण, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, अतिश्रमको पीडा, पित्तवृद्धि, शारीरिक कमजोरी, दम, खोकी, सर्वाङ्गवात, पक्षाघात, स्मृतिह्रास, हाडको रोग, नपुंसकता, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, बीज ५-१० वटा, फल १-३ वटा, तेल/घोल/घ्यू ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

६४३९. सर्पघाँस, Snake Grass, Belalai Gajah Plant, Clinacanthus Nutans Maley Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, लामो-चुच्चो पात, रातो फुल्ने घाँस हो। यसलाई हावामा सुकाएर काँढापानी पिउने प्रचलन छ। यसको स्वाद मिठो-धेरै टर्रो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, विषघ्न, रक्तशोधक, पित्तनाशक, रक्तविकारमा उपयोगी, रुचिकर, सुगन्धदायक, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तदोष, अम्लपित्त, पित्तज्वर, अरुचि, कफवृद्धि, रुघा-खोकी, दम, पित्तवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक।

६४४०. सद्बे फूल, गुलबहार डेइजी, Daisy Flower Plant, *Bellis perennis* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने बीचमा पहेँलो, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यो सदा फुलिरहन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, रक्तरोग, ज्वर, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, पेट पोल्ने, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ६० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

६४४१. सर्वदे फूल चिप्लो धेरै हुने, सर्वत्रे ठूलो सुन्तलेरङको, Orange Sarbada Big Lily Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदावहार, ५-१० फिट अग्लो, गाँजिने, सुन्तलेरङको फुल्ने, पात १-२ फिट लामो फराकिलो, वास्नादार गाना हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गाना। स्वभाव उष्ण र स्वाद चिप्ले मिठो केही तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयपुष्टिकर, पित्तनाशक, सुगन्धदायक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, खतरा कब्ज, टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, मोटोपन, मधुमेह, प्रदर, अङ्गशोथ, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, जोर्नीवाथ, फोक्से मासुवृद्धि, आमवात, आउँ, पखाला, प्रमेह, कामला आदि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने, वटी १-२ वटा २-५ पटक।

६४४२. सर्वदाफूल छिरबिरे रङको, Multicolor Sarbada Lily Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो र ३-५ फिट गाँजिने,

सदावहार, पात १-२ फिट लामो फराकिलो, पहेँलो छिरबिरे फुल्ने, बास्नादार गाना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, सुगन्धदायक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशुल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, मोटोपन, मधुमेह, प्रदर, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, फोक्सेमासु वृद्धि, आमवात, आउँ, पखाला, प्रमेह, कामला-हेपाटाइटिसहरू इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने, वटी १-२ वटा २-५ पटक ।

६४४३. सर्वदा पिरो, सर्वदे कलेजी पत्रे रङको, **Liver Color Leaf Sarbada Lily Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, गाँजिने, सदावहार, कलेजीवर्णको पात १-२ फिट लामो फराकिलो चुच्चो, पहेँलो फुल्ने, बास्नादार गाना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो गर्भाशयसंकोचक, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले खोकी, पाठेघर सुन्निने, टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, मोटोपन, मधुमेह, प्रदर, उदरकृमि, गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, फोक्सेमासु वृद्धि, आमवात, आउँ-पखाला, प्रमेह, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने, वटी १-२ वटा २-५ पटक ।

६४४४. सर्वदाफूल रगते रङको, **Blood Color Flower Sarbada Lily Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, गाँजिने, सदावहार, पात १-२ फिट लामो फराकिलो चुच्चो, रातो फुल्ने, बास्नादार गाना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, सुगन्धदायक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, मोटोपन, मधुमेह, प्रदर, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ, पखाला, प्रमेह, कामला-हेपाटाइटिस इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने, वटी १-२ वटा २-५ पटक ।

६४४५. सर्वमसला सेतो फुल्ने, हरेक स्वादको मसला, **All Spice Pimenta Plant, *Pimenta dioica***

(Family : Myrtaceae)

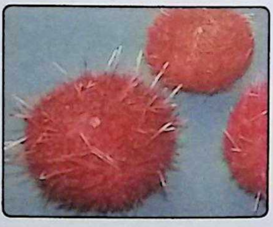
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-६० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, धेरै हाँगाबिँगा

भएको, पात चेप्टो वा लाम्चो, सेतो फुल्ने, फल गोलाकार, बास्नादार हुन्छ। यो १२ मसलाको स्वाद आउने हुनाले सर्वमसला भनिन्छ। यसको स्वाद केही पिरो हल्का मिठो र परपराउने हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, वेदनाशामक, वातहर, पाचक, अग्निवर्द्धक, जलशोषक, शोथघ्न, स्वादिष्ठ, शीतहर, शीतज्वरघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मन्दाग्नि, अपच, वायुगोला, चिसो-रुघा, पिनास, खोकी, दर्द, सुन्निएको, जोर्नीवाथ, सर्दीज्वर, दाँत दुख्ने, दम, सन्धिशोथ, कफवृद्धि, जलोदर, उदरशूल, आमवात, दाँत दुख्ने, कटिवात, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म आधा-दुई ग्राम, मसलामा १-३ ग्राम, मिश्रण मसलामा १ ग्राम, पात १-२ वटा, फल १-३ वटा, फूल १-२ वटा, बोक्रा टुक्रा १-३ वटा ३-५ पटक।

६४४६. सतकी सुनौलो फूल, स्वर्णगुलबहार डेइजी, Golden Daisy Flower, *Euryops pectinatus* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार, सुनौलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यो सदा फुलिरहन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, रक्तरोग, ज्वर, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, पेट पोल्ने, मूत्ररोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र क्वाथ ६० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

६४४७. समुन्द्रीकेल्प, सुकल्पी, Sea Kelp, Sea Urchin, Sea Ribbon Plant, *Sterechinus neumayeri* (Family : Echinidae)



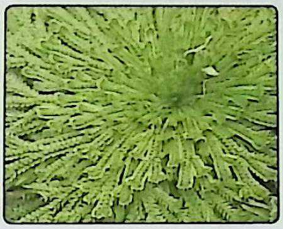
चिनारी : यो समुन्द्र/सागर/महासागरमा पाइन्छ। यो पानीमाथिको भुल्को भनिन्छ। यो स्त्रीहरूले कपाल बाँध्ने चुल्ठोसमान रिबनजस्तै हुन्छ। यो बैजनी/गेरु/रातो रङको हुन्छ। यो सानो-ठूलो/लामो-छोटो विभिन्न आकार प्रकारका हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, अस्थिपोषक, पेटको रोगमा लाभदायक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, धातुरोग, प्रदर, दम-खोकी, हाडको रोग, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

६४४८. सञ्जीवनी लता दूधे, Imortal Milky Lifeforce Plant, Sanjeebani Milkycreeper

चिनारी : यो मरुभूमिदेखि हिमालयसम्म पाइन्छ। यो १-३ फिट लामो लहरो, दूधे, पात चेप्टो परेको, छोटो-सानो डाँठ, जरा सानो, फूल र फल सेतो रङको हुन्छ। यसको सबै भाग उपयोग गरिन्छ। यसको स्वाद नमिठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, कफघ्न, व्रणरोपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सङ्कोचक, शोथघ्न, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक

मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, बिग्रेको-सडेको पुरानो घाउ, समस्त अर्बुद, जोर्नीदर्द, सुन्निएको-ठोक्किएको, त्रिदोषविकार, सन्धिशोथ, गाँठा-गिर्खा, कटिवात, गृध्रसी, जलोदर, कफवृद्धि, क्षयरोग, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण १-२ ग्राम, अर्क ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी/क्याप्सुल १-२ वटा, भस्म चौथाइ ग्राम २-३ पटक ।

६४४९. सञ्जीवनी सिन्दुरिया, **Himalayan Life Sure Herb,** ***Selaginella lepidophylla*** (Family : Selaginellaceae)

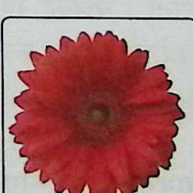


चिनारी : यो हिमालयक्षेत्रमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात छियाछिया परेको लाम्चो, छिप्पिएपछि सिन्दुरिया वर्णको, छोटो-सानो डाँठ, जरा सानो, फूल र फल नै सिन्दुरिया रङको हुन्छ । यसको सबै भाग उपयोग गरिन्छ । यसको स्वाद नमिठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, कफघ्न, व्रणरोपक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सङ्कोचक, शोथघ्न, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले बिग्रेको-सडेको पुरानो घाउ-समस्त अर्बुद, जोर्नीदर्द, सुन्निएको-ठोक्किएको, त्रिदोषविकार, सन्धिशोथ, गाँठा-गिर्खा, कटिवात, गृध्रसी, जलोदर, कफवृद्धि, क्षयरोग, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण १-२ ग्राम, अर्क ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी/क्याप्सुल १-२ वटा, भस्म चौथाइ ग्राम २-३ पटक ।

६४५०. सपेरी, एउतोनछाउ, **Smallest Snake Grass, Clinacanthus Plant,** ***Clinacanthus nutans*** (Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १ फिट अग्लो, थुँगामा सर्पझैँ रातो फुल्ने, पात लामो चुच्चो गाढा हरियो, कामलो डाँठ, तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात र फूल । स्वाद टर्रो र स्वभाव शामक गरम । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, कृमिमारक, विषघ्न, पित्तनाशक, मेदहर, वातनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्राम्लदोषवृद्धि, अर्बुद, मिर्गौलाशोथ, रक्तदोष, दाद, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, मोटोपन, वातरोग, विषप्रभाव, कृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., पात/फूल ३-५ वटा ३-५ पटक । यसको कलिलो पात र फूलको साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-५० ग्राम खानुपर्छ ।

६४५१. सन्तीफूल, रक्तगुलबहार डेइजी, **Blood Daisy Flower,** ***Gerbera jamesonii*** (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, रगते रातो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो सदा फुलिरहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पुष्प । स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, बलकारक, पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रक्ताल्पता, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, रक्तरोग, ज्वर, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, प्रदर, उदरशूल, पेट पोल्ने, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र क्वाथ ६० मि.लि., खोटो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६४५२. सटी, कपुरकचरी, गन्धमूलिका, गान्धारिका, गन्धशाही, Spiked Ginger Lily Plant, Shati Plant, *Hedychium spicatum* (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो प्रायः १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात लामो, भुइँबाट निस्केका डाँठ, सेतो-पहेंलो-हल्का रातो त्रिरङमा फुल्ने शौन्दर्यपूर्ण फूल, जरा नरकचुरभन्दा ठूलो र मोटो जसलाई धोएर-सुकाएर राखिन्छ अथवा १-२ दिनमा नै अत्तर/अर्क निकालिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जराका सेता उपजरा-तन्तुसहित, पात र फूल। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-कषाय हल्का तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, वातव्याधिहर, सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, हैजा नियन्त्रक, रक्तातिसार र यौनरोगमा हितकारी, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त खोकी-दम, पिनास, वातरोग, गानोगोला, वमन, आउँ-पखाला, जोर्नीवाथ, तन्त्रिकातन्तु-नसारोग, श्वासरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा आउने, मोटोपन, सुन्निने, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : वटी/क्याप्सुल १-२ वटा, लेदो/स्वरस/चूर्ण/खोटो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक।

६४५३. सटी सुनगन्धी, क्षुद्रगान्धारिका, छोटीकपुरकचरी, गन्धमूलिका, Small Shati Plant, Small Spiked Ginger Lily Plant, *Hedychium* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो १०००-३००० मिटर उत्तर फर्केको हिमाली हावा खेल्ने चिस्यान ढाँड ढुङ्ग्यान वनमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो, जरा सेतो सेला, फूल सुनौलो केशर रातो चम्किलो सुइरे हुन्छ र बास्ना चल्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : जरा-गानो र पुष्प। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-टर्रो हल्का तितो र पुष्प मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, त्रिदोषशामक, कफघ्न, चर्मरोगहर, वातहर, अर्बुदनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निकारक, पित्तपत्थरीहर, शोथघ्न, वेदनाहर, उदररोग सङ्ग्रहणीमा लाभदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, छालाको रोग, उदरशूल, अर्बुद, पत्थरी, पित्तरोग, वायुगोला, सुन्निएको, दुखेको, कलेजोरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण/खोटो १-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६४५४. सटी सुन्तले, रक्तगान्धारिका, लालकपुरकचरी, Orange Color Ginger Lily Plant, *Hedychium* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको चिस्यान ढाँड ढुङ्ग्यान वनमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, जरा सेतो सेला, फूल अति रातो भुत्तोमा चम्किलो मनोरम हुन्छ र बास्ना चल्छ। **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : जरा-गानो। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद पिरो-टर्रो हल्का तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, कफघ्न, चर्मरोगहर, वातहर, अर्बुदनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निकारक, पित्तपत्थरीहर, शोथघ्न, वेदनाहर, उदररोग लाभदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, छालाको रोग, उदरशूल, सङ्ग्रहणी, अर्बुद, पत्थरी, पित्तरोग, वायुगोला, सुन्निएको, दुखेको, कलेजोरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण/खोटो १-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

६४५५. सतुवा नौपाते ठूलो रातो फुल्ने, Nine Leaf Big Satuwa Plant

चिनारी : यो १८००-२८०० मिटरको हिमाली ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पातहरू

९ वटा एउटै आँख्लाबाट पलाएका, रातो फुल्ने हुन्छ । **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : जरा नै हो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, विषनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, पञ्चतत्त्व सञ्चालक, कफनाशक, पित्तहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, यौनरोगहर, विषाणु-किटाणुनाशक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, विष प्रभाव, कफवृद्धि, दम, खोकी, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, यौनरोग, अर्श, ज्वर, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, वटी १-२ वटा, स्वरस १०-३०, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४५६. सतुवा तीनपाते, त्रिपत्रक सतुवा, Three Leaves Satuwa Plant

चिनारी : यो २५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, ३ पाते एक डाँठमा हुने, फूल रातो, जरा गाँठा/गाँठा परेको हुन्छ । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, सर्वरोगहर, पित्तनाशक, जलशोषक, मेदहर, अर्बुदनाशक, विजातीयद्रव्यनाशक, विषघ्न, कफघ्न, वातव्याधिहर, पित्तघ्न, ज्वरघ्न, चर्मरोगहर, विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, अर्श, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव, पत्थरी, पित्तरोग, दुबी, दर्द, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, घाउ-खटिरा, जलोदर, ज्वर, कुष्ठ, दाद, मोटोपन, सङ्ग्रहणी, क्षयरोग, आन्द्रा सुन्निने, कलेजोज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

६४५७. सतुवा ठूलो बिरुवा पाँचपाते, सदुवा, पञ्चपत्र सतुवा, Five Leaves Satuwa Plant

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, एक डाँठमा पाँच पात, कलेजी फुल्ने हुन्छ । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, समस्त रोगमा उपयोगी, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषशामक, विषघ्न, महारोगमा उपयोगी, जीर्ण पेटको रोगमा लाभदायक, कुष्ठघ्न, अर्शोघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, ज्वरघ्न, कृमिमारक, मेदहर, व्रणरोपक, यौनरोगहर, गाँठा-गिर्खा गुल्महर, यकृतपोषक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त प्रकारका अर्बुद, क्षय, कफ वृद्धि, बढ्दो वात, अर्श, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, ज्वर, कलेजोरोग, पित्तरोग, आमवात, मोटोपन, सन्धिशोथ, रक्तरोग, रक्तदोष, सङ्ग्रहणी, एच.आई.भी/एड्स इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम काँढापानी १ कचौरी, भस्म/खोटो १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, क्वाथ ३० र अर्क २० तथा स्वरससूई २-५ मि.लि. ३-५ पटक ।

६४५८. सतुवाघाँस, सानो सतुवा, Three Leaf Small Satuwa Grass

चिनारी : यो आधा फिट अग्लो चैत-वैशाखमा पलाउँछ र साउन-भदौमा रातास्यै फुल्छ र कार्तिक-मंसिरमा बिरुवा सुकेर हराउँछ । स्वाद तीन स्वादको पिरो, तीतो-टर्रो र स्वभाव शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा/गानो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषविकार निष्कासक, अर्बुदहर, विषनाशक, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणसुधारक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद-सबै क्यान्सर, घाउ-खटिरा, गिर्खा, सङ्ग्रहणी, जलोदर, पित्तकफवृद्धि, विषप्रभाव, ज्वर, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-५ मि.लि., चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, टुक्रा सानो १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम १-२ पटक ।

६४५९. सतुवाभाले ठूलो, सत्ता-अठ्ठा, अष्ठसत्व, Without Fruits Male Satuwa Plant

चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरको ठण्डा लेकमा पाइन्छ । यो ३-७ फिटसम्म अग्लो, ८ पात र माथि ४ पात, पहेँलो-हरियो जुँगे फूल, गानो सेतो, उपजरा धेरै हुन्छन् । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : जरा-कन्द । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, शोथघ्न, कफघ्न, कृमिमारक, अर्बुदहर, त्रिदोषशामक, सर्वरोगहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विष उपविषको असर-प्रभाव, अर्बुद, सुन्निएको, पेटका जुका, कफवृद्धि, पित्तवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, दम, खोकी, सङ्ग्रहणी, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., टुक्रा १-२ वटा २-३ पटक ।

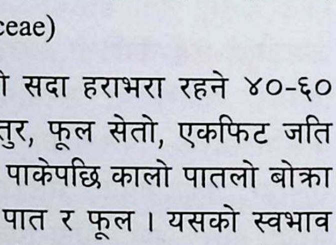
६४६०. सतुवा पहेँलो तीनपाते सानो सतुवा, Three Leaf Yellow Small Stuwa Plant

चिनारी : यो आधा फिट अग्लो चैत-वैशाखमा पलाउँछ र साउन-भदौमा रातास्यै फुल्छ र कार्तिक-मंसिरमा बिरुवा सुकेर हराउँछ । यसको तीन पातमात्र हुन्छ, जरा पहेँलो र उपजरा सेता हुन्छन् । स्वाद तीन स्वादको पिरो, तीतो-टर्रो र स्वभाव शामक उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषविकार निष्कासक, अर्बुदहर, विषनाशक, ज्वरनिवारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणसुधारक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद-सबै क्यान्सर, पुरानो दम-खोकी, क्षयरोग, आमवात, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, जलोदर, पित्तकफवृद्धि, विषप्रभाव, ज्वर, अर्श, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-५ मि.लि., चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, टुक्रा सानो १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम १-२ पटक ।

६४६१. समुद्रफल सेतो फुल्ने ठूलो, हिज्जल, निचुल, अकुपार फल, Freshwater Big Mangrove, Itchy Tree, Indian Oak Tree, *Barringtonia acutangula* (Family : Lecythidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको चिस्यान-ओसिलो भूभागमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने ४०-६० फिट अग्लो वृक्ष, बोक्रा खैरो-खस्रो, पात ५ इन्च लामो २ इन्च चौडा सूक्ष्म दन्तुर, फूल सेतो, एकफिट जति लामो रातो पुष्पमञ्जरी, चारकुने फल सानो १-२ अङ्गुल लामो बदामसमान रातो पाकेपछि कालो पातलो बोक्रा रहेको भित्र एकमात्र तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, फल, पात र फूल । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, वामक, उदरशुद्धिकर, कृमिमारक, सङ्कोचक, गण्डमालाहर, नेत्ररक्षक, केशसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, कुष्ठ, दाद, दुबी, आउँ-पखाला, दम, खोकी, आँखारोग-रतन्धो, कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६४६२. सत्यानाशी खस्रोपाते, स्वर्णक्षीरी, भणभणीया, काञ्चनक्षीरी, हेमपुष्पा, स्यालकाने, Prickly Poppy Plant, Mexican Poppy, *Argemone mexicana* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो प्रायः सुक्खा ठाउँ बलौटे-ढुङ्ग्यान माटोमा उम्रन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, खरानी वर्णको, खस्रोपात ५-७ इन्च लामा किनारा काटिएका, सुनौलो थुँगामा फूल, अण्डाकार फलभित्र स-साना तेलीयबीजहरू साना काला दाना हुन्छन् । यसको डाँठ र पातलाई भाँच्दा पहेँलो दूध निक्लन्छ । ऋषिमुनि गुरुकुलमा यो बिरुवाबाट

किमियाविद्या सिद्ध गरिन्थ्यो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : मूल, बीज, क्षीर, फूल, पात, काँडो र डाँठ । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो र तितो टर्रो, केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, वेदनाहर, व्रणरोपक, रेचक, वातव्याधिहर, पत्थरीनाशक, पित्तनिस्सारक, अर्बुदहर, विषघ्न, पारद संस्कारमा उपयोगी, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, विषप्रभाव, कुष्ठ, दाद, दुबी, रक्तदोष, गाँठा-गिर्खा, शोथ, बिग्रेको घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, पित्तवृद्धि, पत्थरी, यौनरोग, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । सर्वाङ्गलाई घ्यू/तेलमा डढाएर छानी मालिस तेल लगाउँदा समस्त वातरोगमा छिटो लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा** : क्षीर ५-१० थोपा, फूल/फल २-५ वटा, तेल १०-३० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ कचौरा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, क्षार चौथाइ-आधा ग्राम २-३ पटक ।

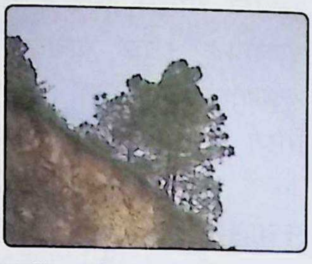
६४६३. सनसनी सेतो फुल्ने, शणश्वेतघण्टी, पट्टशाक, सफेदसनपुष्पी, Small White Jute Plant, *Corchorus* sp. (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, फेदबाट निक्लेका हाँगाहरू, पात पञ्जाकार, ६-७ विभागमा विभक्त रोमश, फूल, सेतो घण्टी आकारको वर्षादमा फुल्छ, शरदऋतुमा फल पाक्छ, कोसाभित्र १५-२० तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव पात शीतल र बीज उष्ण हुन्छ । यसको स्वाद मिठो चिप्लो र हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुविरेचक, वेदनानाशक, ऋतुस्राव नियामक, रक्तविकारहर, अर्शोघ्न, रजःवीर्यसुधारक, अग्निकारक, व्रणरोपक, बलवीर्यकारक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, कब्जियत, रक्तदोष, अजीर्ण, मन्दाग्नि, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, जिब्रो-मुखका बिबिरा-खटिरा, निम्नरक्तचाप, दुब्लोपन, मासिकअधर्म, पेट पोल्ने, पाचनसंस्थान शुष्कता, कमलपित्त, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पाट निकाल्ने डोरी बनाउने धागो वस्त्रादि आदि बनाउन सकिन्छ । **मात्रा** : यसको साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-१०० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, बीजवटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४६४. सनवनेलु, शणपुष्पीपीत, शणपीतघण्टिका, Rattle Box Jute Plant, *Crotalaria retusa* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, फेदबाटै गएका कोणीय हाँगाहरू, पात पञ्जाकार ५-७ विभक्त दन्तुर-रोमश, पहेंलो घण्टाकार फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि फलभित्र तेलीयगेडा १५-२० वटा लाग्छन् । यसको डाँठको पाट धागो/डोरी बनाउने प्रचलन छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल, फल, बीज र बोक्रा । यसको पात र कलिलो मुन्टा शीतल र बीज गर्मी हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयकारी, रक्तदोषहर, रजःवीर्यसुधारक, अग्निकारक, बलवर्द्धक, अस्थिपोषक, मेदमज्जाकारक, वातहर, विषघ्न, पेट शुद्धिकर, रक्तवर्द्धक, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, ऋतुस्राव नियामक, पीडान्तक, विषघ्न, मूत्रल मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, आन्द्राका घाउ, हृदयरोग, रजःवीर्यदोष, अजीर्ण, मुख-कण्ठरोग, प्रवाहिका, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, विषप्रभाव, पेट पोल्ने, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, आन्द्राका घाउ-खटिरा, प्रदर, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग, रक्तरोग, तनाव, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-१०० ग्राम, बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज वटी २-३ वटा, जरा/पात २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४६५. सल्लो लेकको, काँडा हुने, कुण्टरिका, कण्टकसरल, Thron Pinus Tree, Himalayan Pinus Thron Plant



चिनारी : यो १८००-३८०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-५० फिट अग्लो, हाँगाबिँगाहरू काँडोयुक्त, काण्डबाट रातो निर्यास-चोप झर्छ, पात लामो सुइरे, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, फल र चोप । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तिक्त-कषाय र केही कटु हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पीडान्तक, सङ्कोचक, मस्तिष्क उत्तेजक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, विषघ्न, कृमिमारक, शोथघ्न, पीडाहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शोथ, रक्तविकार, गर्भाशय सुन्निएको, कफग्रस्त दम-खोकी, फोक्सो अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, जोर्नीवाथ, आमवात, पेट-गर्भाशयशोथ, कृमि, घाउ-खटिरा, कर्णशूल, दन्तदर्द, विषप्रभाव, अङ्गपीडा, कुष्ठ, दाद, दुबी, सन्धिशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल २० थोपा, चोप १-२ ग्राम, बोक्रा चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/भस्म आधा-एक ग्राम, पञ्चाङ्ग अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., फल आधा-एक, काँढापानी १ कचौरी २-३ पटक ।

६४६६. समुद्रफल सुनौलो, हिज्जल, निचुल, अकुपारफल, Freshwater Mangrove, Itchy Tree, Indian Oak Tree, *Barringtonia acutangula* (Family : Lecythidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको चिस्यान-ओसिलो भूभागमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने ३०-५० फिट अग्लो वृक्ष, बोक्रा खैरो-खस्रो, पात ५ इन्च लामो २ इन्च चौडा सूक्ष्मदन्तुर, फूल पहैँलो एकफिट जति लामो पुष्पमञ्जरी, चारकुने फलभित्र एकमात्र तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, फल, पात र फूल । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, वामक, उदरशुद्धिकर, कृमिमारक, सङ्कोचक, गण्डमालाहर, नेत्ररक्षक, केशसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, कुष्ठ, दाद, दुबी, आउँ-पखाला, दम, खोकी, आँखारोग-रतन्धो, कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ३०-५० मि.लि. ३-५ पटक ।

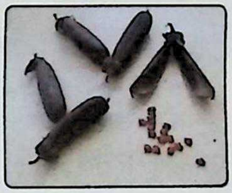
६४६७. सत्यानाशी चाँदी सेतो, रजतक्षीरी, सफेदी स्यालकाने, Prickly White Poppy Plant, *Argemone mexicana* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो प्रायः सुक्खा ठाउँ बलौटे माटोमा उम्रन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, खरानी वर्णका सेतो, पात ५-७ इन्च लामा किनारा काटिएका, सेतो थुँगामा फूल, अण्डाकार फलभित्र स-साना तेलीयबीजहरू साना काला दाना हुन्छन् । यसको डाँठ र पातलाई भाँच्दा पहैँलो दूध निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : मूल, बीज, क्षीर, फूल, पात, काँडो र डाँठ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तीतो हल्का टर्रो, केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, वेदनाहर, व्रणरोपक, रेचक, वातव्याधिहर, पत्थरीनाशक, पित्तनिस्सारक, अर्बुदहर, विषघ्न, पारद संस्कारमा उपयोगी, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, विषप्रभाव, कुष्ठ, दाद, दुबी, रक्तदोष, गाँठा-गिर्खा, शोथ, बिग्रेको घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, पित्तवृद्धि, पत्थरी, यौनरोग, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : क्षीर ५-१० थोपा, फूल/फल २-५ वटा, तेल २० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ कचौरा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, क्षार चौथाइ-आधा ग्राम २-३ पटक ।

६४६८. सत्यानाशी कलेजी, स्वर्णक्षीरी, कलेजी स्यालकाने, Prickly Poppy Plant, *Argemone mexicana*
(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो प्रायः सुक्खा ठाउँ बलौटे माटोमा उम्रन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, खरानी वर्णको, पात ५-७ इन्च लामा किनारा काटिएका, कलेजी थुँगामा फूल, फल अण्डाकार फलभित्र स-साना तेलीयबीजहरू साना काला दाना हुन्छन् । यसको डाँठ र पातलाई भाँच्दा पहेँलो दूध निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** मूल, बीज, क्षीर, फूल, पात, काँडो र डाँठ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तीतो हल्का टर्रो, केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वामक, वेदनाहर, व्रणरोपक, रेचक, वातव्याधिहर, पत्थरीनाशक, पित्तनिस्सारक, अर्बुदहर, विषघ्न, पारद संस्कारमा उपयोगी, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, विषप्रभाव, कुष्ठ, दाद, दुबी, रक्तदोष, गाँठा-गिर्खा, शोथ, बिग्रेको घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, पित्तवृद्धि, पत्थरी, यौनरोग, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** क्षीर ५-१० थोपा, फूल/फल २-५ वटा, तेल २० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ कचौरा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, क्षार चौथाइ-आधा ग्राम २-३ पटक ।

६४६९. सन्का वनेलु, शणपुष्पीपीत, शणपीतघण्टिका, Rattle Box Jute Plant, *Crotalaria retusa*
(Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, फेदबाटै गएका कोणीय हाँगाहरू, पात पञ्जाकार ६-७ विभक्त दन्तुर-रोमश, कालो घण्टाकार फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि फलभित्र तेलीयगेडा १५-२० वटा लाग्छन् । यसको डाँठको पाट धागो/डोरी बनाउने प्रचलन छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फूल, फल, बीज र बोक्रा । यसको पात र कलिलो मुन्टा शीतल र बीज उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, रक्तदोषहर, रजःवीर्यसुधारक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, मेदमज्जाकारक, वातहर, उदरशुद्धिकर, रक्तवर्द्धक, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, ऋतुस्राव नियामक, पीडान्तक, विषघ्न, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कडा मुटु हुने, कब्ज, अर्श, आन्द्राका घाउ, हृदयरोग, रजःवीर्यदोष, अजीर्ण, मुख-कण्ठरोग, प्रवाहिका, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, विषप्रभाव, पेट पोल्ने, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, आन्द्राका घाउ-खटिरा, प्रदर, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग, कुपोषण, रक्तरोग, विषप्रभाव, तनाव, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-१०० ग्राम, बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज वटी २-३ वटा, जरा/पात २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४७०. सल्लो अफ्रिकी पहेँलो सल्लो, African Yellow Wood Pine, Fern Pine Tree, *Afrocarpus gracilior*
(Family : Podocarpaceae)

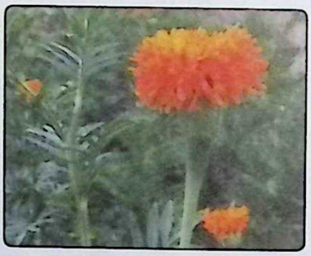
चिनारी : यो १६-२० सेन्टिग्रेड तापक्रममा पाइन्छ। यो ६०-१३० फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, गोलाकार फल हुन्छन् । यसको स्वाद परपराउने गन्ध चल्ने केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप, बोक्रा, फूल र पात। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, व्रणरोपक, मेदहर, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, उदररोग र स्नायुगत रोगमा फाइदाजनक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मोटोपन, जोर्नीवाथ, आमवात, कर्कटार्बुद, गाँठा, गिर्खा, घाउ, खटिरा, अर्श,

गानो, क्षयरोग, जलोदर, आउँ, पखाला, परानो कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-२ ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, गेडा २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४७१. सर्पगन्धा वनेलु ठूलोबडो, धवलमरुवा, वडाचन्द्रिका, Wild Snake Root Plant, *Rauvolfia tetraphylla* (Family : Apocynaceae)

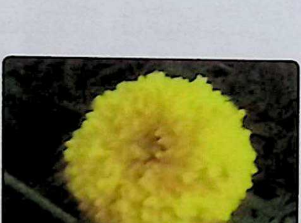
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, हरियो-पहेँलो फुल्ने, पात चेप्टो, सदा हराभरा रहने, फल हरियो-पहेँलो-रातो हुँदै कालो भएर पाक्छ, फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद तीतो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, बीज र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, कफहर, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा लाभदायक, मेदहर, व्रणरोपक, यकृतपोषक, ज्वरनिवारक, कृमिमारक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, अङ्गशोथ, गलग्रन्थीरोग, उदरकृमि, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, व्रण, ज्वर, कलेजोरोग, मोटोपन, मधुमेह, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., जरा स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, जरा १ टुक्रा ३-५ पटक ।

६४७२. सयपत्री ठूलो रातो, लालगेन्दा, लालझुन्डु, Merigold Plant, *Tagetes erecta* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, पात गाँजाको पत्रसमान फूल थुँगामा रातो-पहेँलो सुनौलो वर्णको सयपत्रहरू भएको, पुष्प छिप्पिएपछि लाम्चो कालो तेलीय बीजहरू पाक्छन् । तब बोट मर्दै जान्छ, पात हराउँछ, पाकेर बीजहरू सुकेर ३ महिना बोटमा रहन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही मिठो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, सङ्ग्राह, रक्तशोधक, रक्तार्श र रक्तस्राव नियन्त्रक, रक्तरोगहर, नेत्ररक्षक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, सङ्ग्रहणी, रक्तदोष, मधुमेह, प्रमेह, उच्चरक्तचाप, रक्तस्राव, अर्श, रक्तरोग, मूत्रकृच्छ्र, ग्यास्ट्रिक, अपच, अरुचि, अर्बुद, मासिकअधर्म, प्रदर, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४७३. सयपत्री हलेदी रङको, झन्डू नारङ्गी, Merigold Haledo Color Flower Plant, *Tagetes* sp. (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-५ फिट अग्लो, पात संयुक्त छिन्नभिन्न भालाकार, फूल थुँगामा सयपत्री सुन्तले रङको, फूल ठूलो सुनौलो थुँगा, छिप्पिएपछि लाम्चो सुइरे तेलीय बीजहरू पाक्छन् र बोट मुर्झाउँदै जान्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर,

त्वचासुधारक, अर्बुदहर, यौनरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, रक्तस्राव, पत्थरी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तदोष, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, चर्मरोग, कडा छाला, यौनरोग, कुपोषण, रक्ताल्पता, कब्जियत, अर्श, डाहा-छट्पटी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, वटी २-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

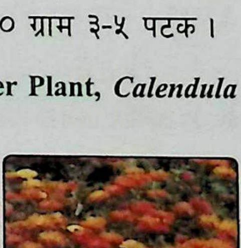
६४७४. सयपत्री फोक्रे, गोदावर्तन, गैंदा, गुलसर्फी, Pot Merigold Flower Plant, *Calendula officinalis* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात छिन्नभिन्न किनारा भालाकार फूलको थुँगा पहेँलो लालीमायुक्त र केन्द्रमा निलो केशर भएको गहिरो परेको भाँडोसमान हुन्छ, बीज पाकेपछि तेलीय लाम्चा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, बीज र पात । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, कण्ठशुद्धिकर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, मूत्रल, रक्तरोगहर मानिन्छ । चर्मरोग, घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, छटपटी, मुखपाक, रक्तदोष, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, अर्श, ज्वर, रक्तस्राव, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, रक्तरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज वटी २-३ वटा, काँढापानी/रस १ गिलास ३-५ पटक ।

६४७५. सप्तला, सातपाते दुधिया, Nepal Milky Fire Plant, *Euphorbia heterophylla* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, दूधे, पात चेप्टो केही लामो, हरियो कोपिला पुष्पपत्र रातो, फलभित्र तीन तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-केही मिठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, उदररोगहर, पुष्टिकर, बलकारक, वातहर, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, व्रणरोपक मानिन्छ। यो शास्त्र बमोजिम शुद्धि गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, श्वासरोग, ज्वर, मासिकअधर्म, प्रदर, चर्मरोग, रक्तरोग, रक्तस्राव, कामला, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्श, पेट पोल्ने, आन्द्राको घाउ, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, साग २०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

६४७६. सयपत्री समूह, रातो, रक्तगोदावर्तन, गुलसर्फी, Blood Red Merigold Flower Plant, *Calendula officinalis* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, समूहमा गाँजिन्छ, पात छिन्नभिन्न किनारा भालाकार फूलको थुँगा रातो लालिमायुक्त गहिरो परेको भाँडोसमान हुन्छ, बीज पाकेपछि तेलीय लाम्चा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, बीज र पात । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, कण्ठशुद्धिकर, पित्तनाशक,

रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, मूत्रल, रक्तरोगहर मानिन्छ । चर्मरोग, घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, छटपटी, मुखपाक, रक्तदोष, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, अर्श, ज्वर, रक्तस्राव, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, मधुमेह, रक्तचाप, रक्तरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज वटी २-३ वटा, काँढापानी/रस १ गिलास ३-५ पटक ।

६४७७. सर्पगन्धा उचोबोट, Sarpagandha Small Tree, *Rauwolfia verticillata* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो २० फिट अग्लो, बोक्रा पहेँलो वा खैरो केही कालो, धेरै हाँगा, पात लाम्चो, रातो गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-परपराउने र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, उच्चरक्तचाप र अनिद्रामा लाभकारी, रक्तशोधक, मेदहर, ज्वरनिवारक, मधुमेहहर, अर्बुदहर, यकृतपोषक, मेदहर, विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सर्पदंश, पागल प्राणीका टोकाई, पित्तवृद्धि, उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, ज्वर, मधुमेह, मोटोपन, तनाव, टाउको दुख्ने, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कलेजोरोग, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० र स्वरससूई २-५ मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा २-३ पटक केही दिनमात्र ।

६४७८. सर्पगन्धा वनेलु फुस्रे, Low Presser Plant, Mid Sarpagandha Plant, *Rauwolfia perakensis* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो ३-१० फिट अग्लो, डाँठ फुस्रे, सेतो फुल्ने, पात चेप्टो, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-परपराउने र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उच्चरक्तचाप र अनिद्रामा लाभकारी, रक्तशोधक, मेदहर, ज्वरनिवारक, मधुमेहहर, अर्बुदहर, यकृतपोषक, विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, ज्वर, मधुमेह, मोटोपन, तनाव, टाउको दुख्ने, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कलेजोरोग, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० र स्वरससूई २-५ मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा २-३ पटक केही दिनमात्र ।

६४७९. सर्पगन्धा वनेलु कालो डाँठे, Low Presser Black Plant, *Rauwolfia canescens* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ, यो ५-७ फिट अग्लो, ठाँठ कालो, पात चेप्टो, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-परपराउने र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उच्चरक्तचाप नियामक, निद्राजनक, रक्तशोधक, मेदहर, ज्वरनिवारक, मधुमेहहर, अर्बुदहर, यकृतपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, उच्चरक्तचाप, अनिद्रा, ज्वर, मधुमेह, मोटोपन, तनाव, टाउको दुख्ने, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कलेजोरोग, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** :

स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० र स्वरससूई २-५ मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा २-३ पटक केही दिनमात्र ।

६४८०. सलाई पहाडी, शल्लकी, सालेडी, भीषण, Hill Libanum Plant, *Boswellia serrata* (Family : Boswelliaceae)

चिनारी : यो पहाडी हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, पत्रदण्डमा दुवैतिर गएका चेप्टो पात, पुसमा फूल सेतो-पहेँलो फुल्छ, फल पाटा परेको पहेँलो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, मेदहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, हाढ-कम्मर दर्द, अङ्गशोथ, दम, खोकी, मोटोपन, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, आमवात, गानो, अर्श, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पेटका घाउ-खटिरा, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६४८१. सतीफूल, कतिफूल, बहुरङ्गी पुष्प, Sati Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ३००० मिटरसम्मका पुराना वृक्षहरूमा पाइन्छ । यो १००० वर्ष नाघेका बुढ्यौली रूखहरूमा पराश्रयी लताको रूपमा सदा हराभरा रहन्छ, पात लाम्चो, फूल गुलाबी/रातो/पहेँलो/कलेजी/सुनौलो/गेरु विभिन्न रङमा निहुरिएर फुल्छ, फल लाग्छ र तेलीयबीजहरू पाक्छ। यसको स्वाद टर्रो-हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, पुष्टिकर, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, हाडको रोग, रजःवीर्यदोष, अङ्गशोथ, बुढ्यौलीपन, ढाड-कम्मर दुख्ने, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, रक्तरोग, अर्बुद, गृध्रसी, कटिवात, स्नायुकमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म/चेप १-३ ग्राम, पात/फूल/फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६४८२. सहस्रबुटी राँ नभएको, रोमशरहित सहस्रबुटी, Hairless 100 Roots Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो वैशाखमा पलाउँछ र पुषमा सुक्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात आयाताकार, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू पाक्छन्, यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, स्तम्भक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, वातपुष्टिकर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, हृदय/मिर्गौला हितकारी, कृशताहर, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्रकृच्छ्र, पित्तरोग, कामला, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, स्तनमा दूधको कमी, रक्ताल्पता, हाडको रोग, रजःवीर्य रोग, ढाड कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुटु र मिर्गौला रोग, दुब्लोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी/रस १ माना, साग-तरकारी २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६४८३. सल्लो राई, रई, राइसल्लो, Himalayan Spruce Tree, Spruce Tree, *Picea smithiana* (Family: Pinaceae)

चिनारी : यो २४००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ८०-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, संयुक्त पात ३-५ से.मि. लामो सुइरो सियोसमान, धेरै हाँगाबिँगाहरू, तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही तितो परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप, बोक्रा, फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, दर्दनाशक, शोथघ्न, मेदहर, कृमिमारक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक, जलशोषक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसीवात, सन्धिदर्द, पेटका कृमि, मोटोपन, कफग्रस्त समस्या, लहरेखोकी, कुष्ठ, दुबी, दाद, गाँठा-गिर्खा, हात्तीपाइले, अर्श, उदर-गुल्म, अण्डकोशवृद्धि, राजयक्ष्मा, अर्बुद, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, काँढापानी १ कचौरी २-३ पटक ।

६४८४. सल्लो खसिया, खासीपाइन, Benquet Pine Tree, *Pinus kesiya* (Family: Pinaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा ठाउँमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, संयुक्त भालाकार पात लामो सुइरो पहेँलो वर्णको, फल घोगामा सुम्ठो र हाँगाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही तितो-परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप, बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, दर्दनाशक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, आमवात, अङ्गशोथ, मेदहर, घाउ-खटिरा, पेटका कृमि, गाँठा-गिर्खा, दुबी, दाद, कुष्ठ, लुत्तो, दादुरा, जनैखटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा २-३ पटक ।

६४८५. सयपत्री पहाडी अति सुनौलो, स्वर्णसत्पत्री, Sweet Scented Hill Merigold Plant, Deep Golden Marigold Flower, *Tagetes lucida* (Family: Asteraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षायु, २-३ फिट अग्लो, पात आयाताकार ७-८ से.मि., लामो किनारा छिन्नभिन्न र विभिन्न नापका, फूल थुँगामा अति सुनौलो, फूल झर्नेबेला तेलीय बीजहरू लाम्चो हुन्छन् । १-३ महिना बोटमा रहन्छ बिरुवा तब मर्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल र बीज । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो मिठो बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, अर्बुदहर, मूत्रल, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, श्वासरोगहर, वातहर, कफघ्न, त्रिदोषशामक, निद्राजनक, तनावहर, हृदयहितकारी, विषघ्न, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सुक्खा दम-खोकी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, जीर्णज्वर, श्वासरोग, रक्तविकार, पेट पोल्ने, अर्बुद, मूत्ररोग, हृदयरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र फूलस्वरससूई २-१० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, खोटो २-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६४८६. सहदेवी बैजनी वर्णको फुल्ने, झुरझुरे, सहदेइ प्याजी, Little Ironweed Plant, *Vernonia cinerea* (Family: Asteraceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरको सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात पातलो चेप्टो, पुष्पदण्डमा सेतो-निलो वा बैजनी फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-केही तितो-हल्का मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, वेदनानाशक, शोथघ्न, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, पत्थरीहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, टाउको दुख्ने, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, घाउ-खटिरा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, मासिकअधर्म, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, आमवात, कफवृद्धि, विषप्रभाव, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलो पात-मुन्टा साग २०-५० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, सेक्ने-लगाउने-बफाउने ३-५ पटक ।

६४८७. सल्लेच्याउ, Salle Chyau, Caear`s Mushroom, *Amanita caesarea* (Family: Amanitacea)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतो-पहेँलोमा ५-७ अङ्गुल अग्लो, उम्रेको २-३ दिनमा खानुपर्ने, ५-७ दिनमा कीरा लागेर बूढो हुन्छ । यो साल/सल्लोका रूख भएका गर्मी ठाउँमा धेरै मिल्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि स्वादिलो र मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रगतविकार, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, धातुस्राव, वीर्यदोष, पत्थरी, जलोदर, मोटोपन, कुष्ठ, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससूई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६४८८. सर्पगाभो, सर्पसुनाखरी, Snake Orchid, Sarpagavo Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लोपोन्मुख भनिन्छ । यो ५-१० फिट लामो लहरो, लाम्चो पात, रातो फुल्छ र फलमा रातो मसिना तेलीय गेडाहरू, गाना हुन्छ । **प्रयोगहुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्तम्भक, जीवनदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, गलग्रन्थिरोगहर, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव,

मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, ठोक्किएको-मर्किएको, जीउ दुखाइ, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको ताजा सर्वाङ्ग थिचेर खाँदा होस आउँछ तत्काल चैतन्य प्रदान गर्छ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६४८९. सञ्जीवकरणी, रक्तिमलता, रक्तसञ्जीवनी, Never Death Plant, Sanjivakarani Plant

चिनारी : यो हिमप्रदेशमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख र अप्राप्य भनिन्छ। यो १-३ फिट लामो लहरो, चेप्टो पात गाढा हरियो, रातो फुल्छ र फलमा रातो मसिना तेलीय गेडाहरू, गाना रातो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, मुटुको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको सेवनले आध्यात्मिक कल्पबासमा मरिन्न। यसलाई सुँघ्नासाथ बेहोसी यो मुर्च्छाबाट हटाउनेमा पनि यो गनिन्छ। यसको ताजा सर्वाङ्ग थिचेर खाँदा होस आउँछ तत्काल चैतन्य प्रदान गर्छ। यसले अपस्मार, मानसिकरोग र मृत्युको खेलबाट बचाउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६४९०. सकुनु, सोलगोङसर्पो, Solgong Serpo (Am), Shakti Plant, *Soroseris hookeriana* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ४२००-५५०० मिटरमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुखमा गनिन्छ। यो ५-१५ से.मि.अग्लो, रौंदार, पात लामो चुच्चो, फूल पहेँलो, जरा पहेँलो लामो गानो, तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मोटोपन, अर्बुद मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, अम्लपित्त, उच्चरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, छालाका समस्या, फोक्सो सुन्निने, विषादिअसर, ज्वरमा, शिरमा पानी जम्ने र गिदी बिग्रनेमा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६४९१. सन्धानी, Sandhani, Quickly Fine Bone Plant

चिनारी : यो हिमप्रदेशमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख र अप्राप्य भनिन्छ। यो दूधयुक्त लहरो, चोप निस्कन्छ, जब परिपक्ववुटी तव धेरै चोपिलोरस झरिरहन्छ। यो ५-१५ से.मि.अग्लो, सुइरेपात, सुनौलो फुल्छ र फलमा

रातो तेलीय गेडाहरू, जरा राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई हाड टुक्रिएको-भाँचिएको र चोइटिएको स्नायुतन्तु मासुलाई तुरुन्त जोड्ने काम गर्ने सन्धानी चिप्लो लेप लगाउँदा च्यापच्याप सुकेपछि तत्काल प्लास्टर जोड्ने पनि भनिन्छ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९२. सञ्जीवनी डोलो पाते, Sanjivani Longleaf, Never Death Plant

चिनारी : यो उच्चपहाडी प्रदेशमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख र अप्राप्य जडीबुटी हो। पुराना वृक्षहरूमा डोलो पात भएको सञ्जीवनी उम्रन्छन्। यो ५-७अङ्गुल अग्लो, डोलोपात लाम्चो गाढा हरियो, रातो फुल्छ र बालामा रातो मसिना तेलीय गेडाहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का खल्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनदायक, सर्वव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्वास्थ्यसुधारक, हृदय/बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, असाध्यरोगमा उपयोगी, आयुर्वर्द्धक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रगतविकार, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, हृदयरोग, धातुरोग, मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग, पागलपन-उन्मादरोग, तनाव र छट्पटी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९३. सहदेवी नफुल्ने पहाडको, सहदेव, Hill Sahadeva Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, फेदैदेखि दुवैतिर पात लागेको, हाँगाबिँगाहरू भएको, नफुल्ने, रोमश, बालामा तेलीय बीजहरू, ३ महिने झार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार पाइन्छ। स्वाद केही टर्रो मिठो, स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कब्ज, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा,

अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गिर्खा, पागलपन, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, आउँ-पखाला, शिर-शूल-कणशूल, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, वायुगोला, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाल दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, बीज १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९४. सलहझार, एकलगे, Field Fleabane Plant, *Conyza japonica* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सलहकीराको महामारी फैंलिदा नेपालमा भित्रिएको थियो । यो १-५ फिट अग्लो, रौंदार, लुलो र बैजनी डाँठ, पात लाम्चो चम्चाकार, फूल हरियो-पहैंलो/सेतो फुल्ने बालामा, मसिना तेलीय बीजहरू हुन्छन् । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । यो वर्षादमा धेरै उम्रन्छ, खाली ठाउँ- बाँझो जमिन-पाखामा प्रशस्त उम्रने हरेक समयमा ठाउँहेरी फुल्छ र फलिरहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शतिल र स्वाद तितो र ताजामा बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, उदररोगहर, केशरक्षक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, पत्थरी, मधुमेह, घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, उदरकृमि, दादुरा, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । भुवालाई टोपी बनाएर लगाउँदा चिसो जान्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९५. सहदेवा रातो गर्मीको, रक्तसहदेव, Tropical Red Sahadeva Plant

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, फेदैदेखि दुवैतिर पात लागेको, रातो डाँठहरू भएको, रातो फुल्ने, रोमश, बालामा तेलीय बीजहरू, ३ महिनेझार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार पाइन्छ । स्वाद केही टर्रो मिठो, स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मृगी, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, आउँ-पखाला, शिर-शूल-कणशूल, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, पेट पोल्ने-दुख्ने, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाल दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, बीज १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९६. सर्प सापपत्रक, Sarpa Pate Snake Leaf Plant

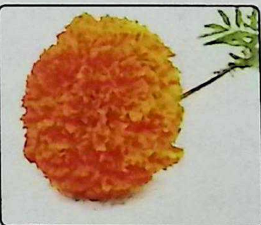
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, सदा हरियो, एउटा

पात सर्पसमान लामो अरू सानो १-२ अङ्गुलको साथी पात रहन्छन्, हरियो-पहेँलो फूल, तेलीय बीजहरू, जरा गाँठो परेको सुपारीझैं कालोवर्णको हुन्छ । छिप्पिएपछि बिरुवामा च्यापच्याप लाग्ने चोपिलो रसायन हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, विषघ्न, कण्ठशोधक, केशरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, मेदहर, कृमिनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कपाल झर्ने-खुइलिने-फुल्ने, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, काटेको-पोलेको घाउ, अर्श, यौनरोग, मोटोपन, फोक्सेमासु, चर्मविकार, घाउ-खटिरा, उदरकृमि, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक

६४९७. सयपत्री टेढे, सत्पत्री सतयन्ती, Marigold Plant, *Tagetes erecta* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सुन्तलेरङको फूल, यो १-५ फिट अग्लो, पहाँगा टेडो, पात त्रिशूलाकार छिन्नभिन्न लामो, फल अण्डाकार थुँगामा लाम्चो तेलीय काला बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-तितो बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मृदुविरेचक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, निद्राजनक, विषघ्न, अर्शोघ्न, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, अग्निकारक, रक्तशोधक, कफनाशक, ज्वरनिवारक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, मधुमेह, रक्तरोग, आउँ-पखाला, उदरशूल, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, पिनास, टन्सिल, रक्तचाप, मन्दाग्नि, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, अर्बुद, र कलेजोको ज्वर, पित्तरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, अर्श, पेटको घाउ-खटिरा, दम-खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण आधा एक ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई २-५ र तेल १० मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६४९८. सतकपुष्प, पहाडी सयपत्री सानी, Small Marigold Plant, *Tagetes glandulifera* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सुन्तलेरङको फूल, यो १ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार छिन्नभिन्न लामो, फल अण्डाकार थुँगामा लाम्चो तेलीय काला बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-तितो बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्शोघ्न, सुगन्धदायक, मृदुविरेचक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, निद्राजनक, विषघ्न, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, अग्निकारक, रक्तशोधक, कफनाशक, ज्वरनिवारक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, मधुमेह, रक्तरोग, आउँ-पखाला, आउँ-अतिसार, पेटको रोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, रक्तविकार, गिर्खा, पिनास, टन्सिल, रक्तचाप, मन्दाग्नि, जोर्नीवाथ, अर्बुद, र कलेजोज्वर, पित्तरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, अर्श, पेटको घाउ-खटिरा, दम-खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** :

लेदो/चूर्ण आधा एक ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक

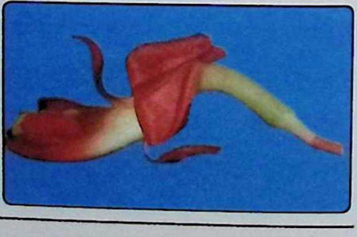
६४९९. सतिशाल, तमाल, कृष्णकाष्ठ, Black Rosewood Plant, *Dalbergia latifolia* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ६०-८० फिट अग्लो, ३-५ फिट गोलाइ, पात चेप्टो, फूल सेतो केशर पहेँलो फुल्ने, फल टाटामा कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, कफव्यवस्थापक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, मृगी, रक्तस्राव, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, चर्मरोग, मधुमेह, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५००. सहिजन झुसे तितो, तिक्तशोभाञ्जन, Bitter Moringa Plant, *Moringa* sp. (Family : Moringaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, धेरै रौं भएको लुलो बोट, चेप्टो केही लाम्चो पात, फूल सेतो बीचमा पीत दाग भएर फुल्छ, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, गानो सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, रक्तशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, कफघ्न, वातघ्न, दीपन-पाचक, शोथनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरदाहा, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, खोकी, पाण्डु, रक्तपित्त, चर्मरोग, विषदोष, नेत्ररोग, पेटका रोग, अम्लपित्त, मुख सुक्ने, अग्निमन्द, पागलपन, छारे-अपस्मार, धोत्रोश्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५०१. सहिजन रातो, रक्तशोभाञ्जन, Red Moringa Plant, *Moringa longituba* (Family : Moringaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, लुलो बोट, चेप्टो केही लाम्चो पात, फूल रातो फुल्छ, लामो कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, गाना सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर,

पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, कफघ्न, वातघ्न, दीपन-पाचक, शोथनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, रक्तस्राव, विषमज्वर, ज्वर, खोकी, पाण्डु, रगतको कमी, रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, नेत्ररोग, अम्लपित्त, मुख सुक्ने, अग्निमन्द, स्मृतिनाश, पागलपन, अपस्मार-छारे, धोत्रोश्वर, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । काँचोपातले अतिशीघ्र रगत बढाउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५०२. सर्वमसला कालोबोट, सर्वमसलाको स्वाद एउटै बोट, Sarva Masala, Multi–Taste Spice Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । गर्मीमा धेरै फल्छ । यो कालो वर्णको १०-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल हरियो-पहेँलो, गोला फलभित्र तेलीय काला बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो-पीरो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, निद्राहारक, वातपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, अग्निकारक, मेदहर, कण्ठशोधक, जलशोषक, सुगन्धदायक, कफनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, मधुमेह, रक्तरोग, पेट डम्मढुस्स हुने, मोटोपन, आउँ-पखाला, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, अनिद्रा, दुबी, दाद, कुष्ठ, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु चिसिने, पिनास, टन्सिल, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, उदरकृमि, कफग्रस्त दम-खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । तेज गन्ध आउने पदार्थ, उड्यनशील तेल, धूप, रस, कटुतत्त्व मिल्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण आधा एक ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी एउटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फल १ वटा, तेलमालिस ३-५ पटक ।

६५०३. सदाफूल प्याजी बारहमासी, Rosy Periwincle Plant, *Lochnera rosea* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात मुलायम लाम्चो चुच्चो, फूल प्याजी, फल सानो कोसाभित्र तेलीय बीजहरू, जरा पहेंलो गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म,

रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, मन्दाग्नि, रक्तस्राव, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तुको कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, फूल वा पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६५०४. सल्लो पीत फुल्ने, पीतचीड, चीडसनोवर, Scots Pine Tree, *Pinus sylvestris* (Family : Pinaceae)

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो १००-१६० फिट अग्लो, पात सुइरे, फूल हरियो-पहेँलो, फल पहेँलो पीत घोगाभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो-पीरो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, निद्राहारक, विषघ्न, अर्शोघ्न, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, अग्निकारक, मेदहर, कण्ठशोधक, जलशोषक, उत्तेजक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, मधुमेह, रक्तरोग, पेट डम्मढुस्स हुने, मोटोपन, आउँ-पखाला, पेटरोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, अनिद्रा, दुबी, दाद, कुष्ठ, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु चिसिने, पिनास, टन्सिल, रक्तचाप, मन्दाग्नि, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, जलोदर, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, उदरकृमि, कफग्रस्त दम-खोकी, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । तेजगन्ध आउने पदार्थ, उड्यनशील तेल, धूप, रस, कटुतत्त्व मिल्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण आधा एक ग्राम, अर्क/तेल १० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी एउटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, १-३ पटक ।

६५०५. सहदेवा, सन्तानदाता, Sahadeva Plant, *Ainsliaea latifolia* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात २-३ अङ्गुल लामो चम्चाकार पात, रोमश, पुष्पदण्डमा पहेँलो फुल्ने, रोमश, बालामा तेलीय बीजहरू, ३ महिने झार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार मिल्छ । स्वाद केही टर्रो र मिठो, स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्निदीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, आउँ-पखाला, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाली, थोपाथोपा मुत्ने, हात्तीपाइले, अज्ञातव्याधि, जलोदर, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५०६. सरस्वती, मोहिनीझार, Sarasoti Jhar, Saraswati Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । भालेको टुप्पोमा फुस्रो हुन्छ भने

पोथीको रातो हुन्छ। यो १-३ फिट लहरिने भुइँलता, पात चेप्टो रतछाँया परेको दुवैतिर गएका, सेतो फुल्ने, फलमा भित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हल्का मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, आयुर्वर्द्धक, हृदयरोगमा हितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, सङ्ग्रहणी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो तान्त्रिकसिद्धिमा अग्रणी मानिन्छ। साधकजनले साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिक आनन्दको महसुस गर्दछन्। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस २०-३० ग्राम, तेल १० र पातरससूई १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६५०७. सरियाझार, सही, क्यारो सानो,नानसरेटो, Sariya Jhar, True Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, हलेदोसमान, पात भालाकार लाम्चो, फूल पहेँलो-हरियो घोगामा फुल्ने, जरा सेतो अदुवाको बास्ना आउने, कन्दहरू पहेँला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो बास्नादार। **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, रगतविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप चर्मरोग, आन्त्रशोथ, अर्श, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो धूमपान-मद्यपान छोडाउने, विषादिलाई मार्ने र हररोग निर्मूल गर्ने दिब्यौषधि हो। यसले मादक-नसा उतार्छ, विष काट्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, पात स्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो ३ ग्राम ३-५ पटक।

६५०८. सतुवा सत्ते, सर्वश्रेष्ठ औषधि, सदुवा, Himalayan Satuwa Plant, Bai He Che, *Paris polyphylla*
(Family : Melanthiaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २०००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, सातपातहरू एउटै आँख्लाबाट पलाएका १५ से.मि. लामो ६ से.मि. चौडा टुप्पो चोसो भाला आकारमा, फूल रातो, आँख्ला परेका जरा खैरो रङ ६-१० से.मि. लामो र ३-५ से.मि. चौडा, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो- केही टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, सर्वरोगहारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, उदररोगनाशक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार,

चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तरोग, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, श्वासनलीरोग, जलोदर, गर्भाशय शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, फोक्सेमासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, गानोगोला, हैजा, उदरकृमि, अज्ञातरोग, असाध्यरोग, रक्तक्यान्सर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस सन्निपातज र विषमज्वर, अर्बुद, रक्तदोष, थुलथुलेमोटो, विषविकार, हैजा, फियो र मिर्गौला सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण १-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., जरास्वरससूई २-५ र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

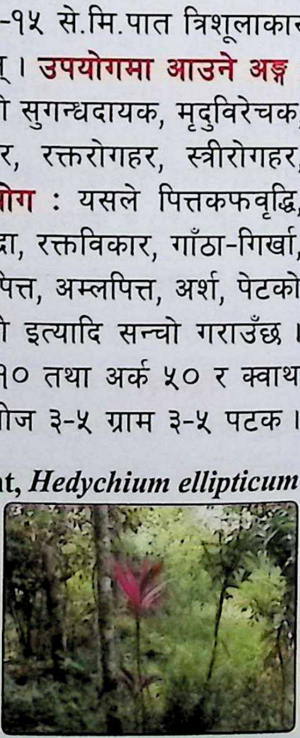
६५०९. सटीन, भुइँलेसिलो, Satin Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। आधा पाते विनाफूलको जरामा तरुलझैँ सेतो गाना हुन्छन्, चैततिर उम्रेर कार्तिकमा बोट नै हराउँछ। यो १-३ फिट अग्लो, चेप्टो पातहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, वातहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, अर्श, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, पेटरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रक्तप्रदर, रगतमासी, यौनजन्यरोग, प्रदर, पखाला, वमन, कष्टदायक मासिकधर्म, हैजा, दम, खोकी, मधुमेह, पेट दुख्ने-पोल्ने, विषमज्वर, हैजाको महामारी, रक्तस्राव, प्यास लाग्ने-मुख सुक्ने, आन्द्राको घाउ, पित्तज्वर, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुस्राव, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गर्छ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६५१०. सयपत्री रोमश जङ्गली पहाडी, गेन्दा, Wild Hairy Marigold Plant, *Tagetes minuta* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो अत्यधिक सुगन्धदायक एक वर्षे बिरुवा, श्रावण-भाद्रमा फुल्छ, यो सुन्तलेरङको फूल, यो २-४ फिट अग्लो, १०-१५ से.मि.पात त्रिशूलाकार छिन्नभिन्न लामो, फल अण्डाकार थुँगामा लाम्चो धेरै तेलीय काला बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-तितो बास्नादार लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मृदुविरेचक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, निद्राजनक, विषघ्न, अर्शोघ्न, वातपुष्टिकर, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक, अग्निकारक, रक्तशोधक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, मधुमेह, रक्तरोग, आउँ-पखाला, पेटरोग, अर्श, चर्मरोग, गृध्रसी, अनिद्रा, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, पिनास, टन्सिल, रक्तचाप, मन्दाग्नि, जोर्नीवाथ, अर्बुद, कलेजोज्वर, पित्तरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, अर्श, पेटको घाउ-खटिरा, दम-खोकी, क्षय, पिनास, नसातन्तुहरूको पीडा, छारे-मृगीको बेहोसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण आधा-एक ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.र रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६५११. सरो रातो, लालसरेटो, Rock Butterfly Lily Plant, Hardy Ginger Plant, *Hedychium ellipticum* (Family : Zingiberaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, डाँठ रातो, हलेदोसमान, पात फराकिलो-लाम्चो, फूल पहेँलो-सेतो केशर लामो फुल्ने, जरा सेतो अदुवाको बास्ना आउने, कन्दहरू पहेँला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-

टर्रो र बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, मधुमेह, कफज्वर, आउँ, पखाला, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा, सुजाक, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त दम-खोकी, गानोगोला, आन्त्रशोथ, मधुमेह, चिसो रुघा-खोकी, फोक्सोज्वर, गला-घाँटीको रोग, चर्मविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, पात स्वरससूई ५ र तेल १० मि.लि., अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो ३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५१२. सतिबयर, सतीत्वपति, पिठौली, रणयल, रडैल, **Sattito Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-१८०० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ७-१० फिट अग्लो, पात लाम्चो केही चेप्टो, फूल साउनमा हरियो-पहेँलो, असोज-मंसिरमा गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदयहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गोला, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह, घाँटी दुख्ने मुखका घाउ, टन्सिल र चिसो एलर्जी, क्षयरोग, छालारोग, मुटुको कडापन इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : फल वा पुष्पस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण/चटनी/अचार/मह वा खोटो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६५१३. सर्पगन्धी, ढरमरुवा, **Big Rauvolfia Plant, *Rauvolfia* sp.** (Family : Apocynaceae)

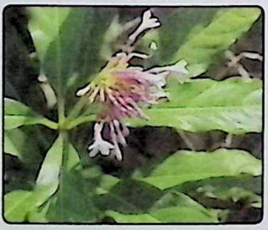
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ७-१५ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल सेतो-गुलाबी, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा माटे रङका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, सर्वरोगहारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, रक्तशोधक, सङ्कोचक विषनाशक, निद्राजनक, वेदनाशामक, रक्तचापनियामक, कृमिनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ। यो औषधीयकार्यमा अग्रणी भनिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, प्रदर, प्रमेह, रक्तदोष, रक्तरोग, अर्श, उदरशूल, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, श्वासनलीरोग, जलोदर, गर्भाशय शिथिलता,

सुजाक-यौनरोग, फोक्से मासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, गानो, उदरकृमि, अज्ञातरोग, असाध्यरोग, रक्तक्यान्सर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस सन्निपातज, विषमज्वर, बेढङ्गे मोटो, विषविकार, हैजा, अनिद्रा, उन्माद-पागलपन, उच्चरक्तचाप, सर्पको विषलगायत सबै विष-विकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **सावधान** : कमजोर र निम्नरक्तचापका व्यक्तिले नखाने, लामो समय र मात्रा अधिक नगर्ने । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., जरास्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५१४. सतिबयर ठूलो सतीत्वपति, पिठौली, रणयल, उचो रडैल, Big Satitto Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-१८०० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १५-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो केही चेप्टो, फूल साउनमा हरियो-पहेँलो, असोज-मंसिरमा फल गोलाकार फलभित्र राता तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, आँखाको कमजोरी, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, गानोगोला, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह, घाँटी दुख्ने, मुखपाक, टन्सिल र चिसो क्षयरोग, कब्ज, अर्श, छालारोग, मुटुको कडापन, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : फल वा पुष्पस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चूर्ण/चटनी/अचार/मह वा खोटो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

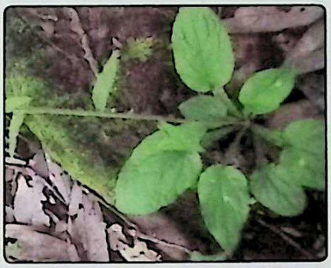
६५१५. सर्पगन्धे पहाडी, Rauvolfia Flower Hill Plant, *Antirrhinum* sp. (Family : Scrophulariaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २० डिग्री सेन्टिग्रेडमा राम्रो फुल्छ । यसको उचाइ ३०-५० से.मि. हुन्छ । यसको फूल उत्पादन पुस-माघमा रङ्गीचङ्गी देखिन्छ । माटो ५० प्रतिशत, कम्पोस्ट मल ३० प्रतिशत र बालुवा २० प्रतिशत राखी साउन-भदौमा बीज राख्नुपर्छ । पात लाम्चो, फूल सेतो-गुलाबी, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, सर्वरोगहारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, अर्शोघ्न, सङ्कोचक, निद्राजनक, वेदनाशक, रक्तचापनियामक, कृमिनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । औषधीय कार्यमा अग्रणी भनिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, अर्श, उदरशूल, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, श्वासनलीरोग, जलोदर, गर्भाशय शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, फोक्से मासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, हैजा, उदरकृमि, अज्ञातरोग, रक्तक्यान्सर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस, सन्निपातज र विषमज्वर, बेढङ्गे मोटो, विषविकार, फियो र मिर्गौलाशोथ अनिद्रा,

उन्माद-पागलपन, उच्चरक्तचाप, सर्पविष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., जरास्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५१६. सहदेवी गुलाबी-सेतो, झुरझुरे, राम्रीझार, Sahadevi Ramri Plant



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात २-३ अङ्गुल लामो चम्चाकार चेप्टो, रोमश, पुष्पदण्डमा फूल सेतो-गुलाबी फुल्ने, फलभित्र भुवा र मसिनु तेलीय बीजहरू, ३ महिने झार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार मिल्छ । स्वाद केही टर्रो मिठो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, वातपुष्टिकारक, शोथघ्न, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटी र मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, आउँ-पखाला, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाली थोपाथोपा मुत्ने, हात्तीपाइले, जलोदर, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५१७. सहदेवा सेतो-प्याजी फुल्ने, झुरझुरे, Dandotapala Plant, Ash Coloured Fleabane Plant, (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात २-३ अङ्गुल लामो चम्चाकार चेप्टो, रोमश, पुष्पदण्डमा फूल सेतो-प्याजी फुल्ने, फलभित्र भुवा र मसिनु तेलीय बीजहरू, ३ महिनेझार वर्षभरि नै ठाउँ अनुसार मिल्छ। स्वाद केही टर्रो र मिठो, स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, आउँ-पखाला, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाली, थोपाथोपा मुत्ने, हात्तीपाइले, अज्ञातरोग, जलोदर, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५१८. सपाटो ठूलो, Sapodilla Tree, Chiku Tree, *Manilkara zapota* (Family : Sapotaceae)

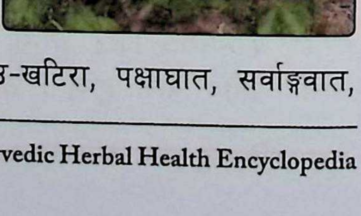
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, यो तिँदुसमान बोट हाँगाबिँगा झ्याम्म परेको, ५०-१०० फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो/चेप्टो, फूल सेतो, अण्डाकार फलभित्र गुदी र कालो तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो

हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, आँखाको कमजोरी, मन्दाग्नि, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, कामला, अम्लपित्त, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव, वीर्यपातलो, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जानेमा, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुख्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., फल ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँच्चो पात २-५ वटा ३-५ पटक ।

६५१९. सपाटो कालो, चिकु, Sapato Small Sapodilla Tree, Chiku Tree, *Manilkara zapota* (Family : Sapotaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो तिँदुसमान बोट हाँगाबिँगा भ्याम्म परेको सदा हराभरा रहन्छ । यसको ३०-६० फिट अग्लो, कालो वर्णको, पात आयाताकार लाम्चो, फूल सेतो, अण्डाकार फलभित्र गुदी र कालो तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव-वीर्यपातलो, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुख्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., फल ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँच्चो पात २-५ वटा ३-५ पटक ।

६५२०. सजिवन सानो, क्षुद्र शोभाञ्जन, Bellyache Bush, Cottonleaf Physicnut Plant, *Jatropha gossypifolia* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, डाँठ रातो र रौँदार, दूधे, पात आयाताकार तीनखण्डे, फूल रातो फुल्ने, तीनभागमा बाँडिएको फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दन्तरक्षक, मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, चर्मरोगहर, अर्वुदहर, कर्णरोगहर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात,

जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, रक्तस्राव, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशय शिथिल, कब्ज, अर्श, कान र दाँतका रोग, दाद, दुबी, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको सबै भाग घिउ/तेलमा डढाएर लेपन वा मालिस गर्दा समस्त वातमा लाभ दिन्छ। यसको तेलले इन्धन पूर्ति गर्छ, गाडीमा राखेर गुडाउन मिल्छ। **मात्रा** : बीज १-२ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, दुग्धस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम तेल मर्दन वा लेपन ३-५ पटक।

६५२१. सलाईवृक्ष ठूलो, शालकी, भीषण, Olibanum Big Tree, Frankincense Plant, *Boswellia serrata*
(Family : Boswelliaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो ३०-५० फिट अग्लो, पात दुवैतिर गएका आयाताकार, फूल सेतो फुल्ने, चेप्टो अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् . **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद सुगन्धदायक टर्रो र तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, प्रसूति व्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, पिनास, टन्सिल, छाती चर्किने, आउँ-पखाला, रक्तविकार, गर्भाशयशोथ, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटोभस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, अत्तर ३ थोपा ३-५ पटक।

६५२२. सर्स्यूं कालो भुसे, असितसर्षप, Big Hairy Mustard Seed Plant, *Brassica alba* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार, ३-५ फिट अग्लो, भुसे, पात पात चेप्टो दन्तुर चम्चाकार, फूल सुनौलो, कोसाभित्र कालो तेलीय बीजहरू हुन्छन् र कडा राग आउँछ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, दर्द, सास गन्हाउने, वायुदोष-चिसो, स्नायु सुक्ने, गृध्रसी (साइटिका) इत्यादि सन्चो गराउँछ। बीजलाई पिसेर कुष्ठ, दाद, लुतो, सुन्निएको र चर्मरोगमा पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ दिन्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा

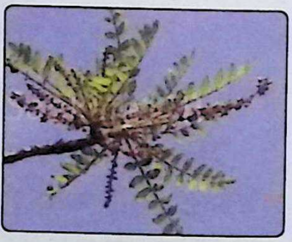
पुष्प/जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम, तेलमर्दन वा लेपन ३-५ पटक ।

६५२३. सलगम रातो, चुकन्द, Beet Red Root Plant, *Beta vulgaris* (Family : Amaranthaceae)

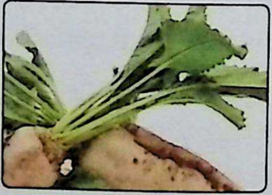
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७फिट अग्लो, रातो डाँठ, पात लाम्चो मुलायम, फूल बालामा हरियो-पहेँलो, सुइरे कोसामा तेलीय बीजहरू, गानो रातो डल्लोमा घनसत्त्व चिनी निक्लन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निवर्द्धक, हृदयहितकारी, रक्तशोधक, बृक्कपुष्टिकर, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, मृगी, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउखटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको चिनी निकालेर गुलियोपदार्थको पूर्ति गरिन्छ । **मात्रा** : डल्लो १-३ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, गानोस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चिनीवटी २-३ वटा, साग/तरकारी ३०-१०० ग्राम, खुदो १०-३० ग्राम, पात १-५ वटा, तेलमर्दन ३-५ पटक ।

६५२४. सलाईवृक्ष सेते चोप, भ्रीषण, Olibanum Gum Tree, *Boswellia serrata* (Family : Boswelliaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो रूखमा धेरै सर्प बस्छन्। यो ३०-५० फिट अग्लो, पात दुवैतिर गएका आयाताकार, फूल सेतो फुल्ने, चेप्टो अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्. **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो र तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, प्रसूति व्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, पिनास, टन्सिल, छाती चर्किने, आउँ-पखाला, रक्तविकार, गर्भाशयशोथ, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३ थोपा, लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



६५२५. सलगम सेतो, White Beetroot, Sugar Beet Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । विशेष खेती विकासका लागि १८-२४ डिग्री सेन्टिग्रेड तापक्रम र माटोको चिस्यान ६०-७० प्रतिशत चाहिन्छ । यसको बीउ प्रतिरोपनी १५०-२०० ग्राम भए पुग्छ भने उत्पादन एक टन र बीज २७ किलोसम्म हुन्छ । सलगम उच्चपहाडमा जेठ-साउन, मध्यपहाडमा भदौ-असोज र बेँसी-तराईमा कार्तिकतिर प्राङ्गारिक मल राखी खेती गरिन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, सेतो डाँठ, पात लाम्चो मुलायम, फूल बालामा सेतो, सुइरे कोसामा तेलीय

बीजहरू, गानो सेतो डल्लोमा घनसत्त्व चिनी निक्लन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मासिकअधर्ममा उपयोगी, रुचिकारक, अग्न्युद्दीपक, हृदयहितकारी, पाचक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिक रोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, मन्दागिन, अपच, अरुचि, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, उदरजलन, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको चिनी निकालेर गुलियो पदार्थ पूर्ति गरिन्छ। **मात्रा :** डल्लो १-३ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, गानोस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चिनीवटी २-३ वटा, साग/तरकारी ३०-१०० ग्राम, खुदो १०-३० ग्राम, पात १-५ वटा, साग ३०-१०० ग्राम, तेलमर्दन वा लेपन ३-५ पटक।

६५२६. सर्स्यूँ पहेँलो, सर्षप, सरसों, Yellow Big Mustard Plant, *Brassica alba* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो रायोसमान तर कोसामा बीजहरू तेलीय पहेँला, यो बास्नादार, २-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो दन्तुर चम्चाकार, फूल सुनौलो, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् र कडा राग आउँछ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-परपराउने, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, पिनास, सास गन्हाउने, वायुदोष, गृधसी, स्नायु-नसावात, हात्तीपाइले, अग्निमन्द-निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा बीजलाई पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ पुग्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, पुष्प/जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम, मर्दन/लेपन ३-५ पटक।

६५२७. सर्स्यूँ सेतो, श्वेतसर्षप, White Mustard Big Seed, *Brassica alba* (Family : Brassicaceae)

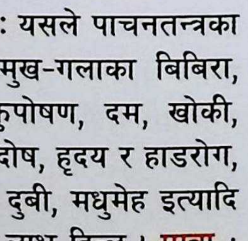
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो सर्स्यूँसमान तर कोसामा बीजहरू तेलीय पहेँला, यो बास्नादार, २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार मूलापातसमान, फूल सेतो, कोसाभित्र सेता तेलीय बीजहरू हुन्छन् र कडा राग आउँछ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव बीज गरम र अन्यभाग सर्दी। स्वाद साग र जरा मिठो अनि बीज परपराउने, पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रोचक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, श्वास-प्रश्वासहर, रक्तवर्द्धक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, सुगन्धदायक, आयुर्वर्द्धक, सारक, त्वचादोषहारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता,

कफज्वर, दम, खोकी, मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, सास गन्हाउने, वायुदोष, गृध्रसी, स्नायुवात, हात्तीपाइले, अग्निमन्द-निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा बीजलाई पिसेर लगाउँदा तत्काल लाभ पुग्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प/जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम, मर्दन/लेपन ३-५ पटक।

६५२८. सल्लो लामाटाङ, Langtang Larch Tree, *Larix himalaica* (Family : Pinaceae)

चिनारी : यो २८००-३८०० मिटरमा पाइन्छ। यो लामटाङ राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रको कोणधारी जङ्गलमा पात झर्ने सल्लो मिल्छ। यो लामटाङ सल्लोको नामले प्रसिद्धि पाएको छ। यस क्षेत्रको सम्पत्ति नै भनिन्छ। यो सदा हराभरा हुन्छ, ५०-१५० फिट अग्लो, चोप झर्छ, पात संयुक्त मसिनु, फूल घोगामा बैजनी, हाँगाहरू लहरिन्छन्, फल गोलाकारभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो बास्नादार-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकविकार, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, सङ्क्रमणकारी रोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर, सर्वाङ्गवात, दर्द, छालारोग, मर्किएको, हाडवात, आमवात, चिसो-रुघा, पिनास, दम, खोकी, सुजाक, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६५२९. सजिवन कचौरे रगते, बृहद्दन्ती, विषभद्रा, Big Jatropha, *Jatropha* sp. (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। १०-२० फिट अग्लो, पहेँलो काण्ड, दूधे, पात पञ्जाकार, कचौरा आकारको फूल रगते फुल्ने, त्रिशूलाकार फल भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो दन्तरक्षक, मृदुरेचक, निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, चर्मव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर, कर्णरोगहर, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, उच्चरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श, कान र दाँतरोग, दाद, दुबी, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको सबै भागघिउ/तेलमा डढाएर मालिस गर्दा समस्त वातरोगमा लाभ दिन्छ। **मात्रा** : बीज १-२ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, दुग्धस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

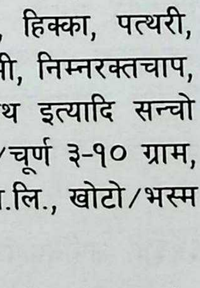
६५३०. सहेलीकन्द, शालीकन्द, Shali Kanda

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट लामो लहरो, दूधे, पात तीनचुच्चे चेप्टो, फूल पहेंलो, तेलीय बीजहरू, कन्द सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, रक्तको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा काण्डस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५३१. सनपाट गुलाबी, सुनपाट, सनपातक, पटुहा, Deccan Hemp Plant, Kenaf Jute Plant, *Hibiscus cannabinus* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, पात पाँचभागमा खण्डित पञ्जाकार, फूल गाढा गुलाबी फुल्ने, पाट निक्लने, अण्डाकार चुच्चो कोसा फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । यो गाँजासमान बोट डाँठ रातो बास्नादार हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निकारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, बलकारक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मन्दाग्नि, अर्श, अपच अरुचि, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, रक्तविकार, गृध्रसी प्रदर, पखाला, चर्मरोग, सुजाक, शोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । बोक्रा धागो बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५३२. सर्पमकै जिमिकन्द पहेँलो फुल्ने, Voodoo Lily, *Amorphophallus nepalensis* (Family : Araceae)



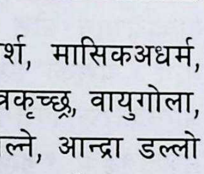
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-५ फिट अग्लो, पात भुइँबाट निस्केका फराकिलो-लामो, मूल डाँठमा हरियोमा कालो थोप्ला, पात त्रिशूलपाते-लाम्चो-चुच्चो, डाँठ सर्पझैं छिर्केबिर्के, फूल पहेँलो, फल घोगामा तेलीयगेडाहरू पाकेपछि रातो, जरा गानोमा खैरो-थेप्चो जाँतोसमान हुन्छ । यसको सर्पाकार फेन भएको गानो केही पहेँलो र मसिना जराले ढाकिएको हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तितो-कोक्याउने-बिक्याउने हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पारद शुद्धिकर, कृमिमारक, धातु-उपधातुशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर,

यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, अग्निकारक, यौनरोगहर, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्बुद, ज्वर, रक्तरोग, रक्तचाप, सर्पदंश, आन्द्राको खटिरा, अङ्गशोथ, आमवात, गलग्रन्थिका र पाठेघर शोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, उदरकृमि, पागल जनावरको टोकाइ, कब्ज, अर्श, सङ्ग्रहणी, गानो, पेटका कृमि, कलेजोज्वर, छालाका समस्या, सुजाक, मधुमेह, कमलपित्त, पित्तगर्मीज्वर, त्रिदोषज विकार, विषादि मिसावट, धातुस्राव इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-५ चामल, काँढापानी एक मुख, अर्क १० र क्वाथ २० तथा तेल १० मि.लि., भस्म/खोटो आधा एक ग्राम, वटी एउटा वटा, बीज १-३ वटा २-३ पटक। यसको तेलमालिस जरुरी छ।

६५३३. सर्पमकै, अमुमणिगिडा, वीरबाँको, कटुसेनाइ, सर्पदेकामडो, रक्तवनसुरणकन्द, रक्तपारदशोधक, Black Dragon Lily, Dragon Arum Plant, *Dracunculus vulgaris* (Family : Araceae)

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो विषसमान हुन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, काण्ड छिर्केमिर्के कालो र सेतो, पात चेप्टो लाम्चो चुच्चो, १ फिट लामो कोब्रा टाउकोसमान फूल हरियो-पहेँलो, फल घोगामा हरियो रातो हुँदै कालो गेडा, छिप्पएको गानोबाहिर खैरो भुत्ला र भित्र सेतो आधा-तीनकिलोको वजन हुन्छ। यसको कलिलो मुनाको साग-तरकारी खाने चलन छ। स्वभाव शीतल र स्वाद काँच्चोमा कोक्याउँछ र पकाएपछि मिठो र चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, वृक्क/हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, आन्द्रा डल्लो पर्ने, लौहतत्त्वको कमी, पाचनशक्ति कमजोर, रक्ताल्पता, रक्तविकार, कब्जियत-गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, मुटु र मिर्गौला शुष्कता इत्यादि सन्चो गराउँछ। गानालाई घ्यू/तेलमा डढाएर मालिस गर्दा स्नायुतन्तु-नसावात, जोर्नीवाथ, छालाका रोगमा अचुक लाभ दिन्छ। यो गानालाई गौमूत्रमा बफाएर सुकाई निर्दोष अमृतवर्गका औषधिमा दशभाग मिसाएर खाँदा सर्वरोग नाश गर्छ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अर्बुदरोग इत्यादि समेत लाभ पुऱ्याउँछ। **मात्रा :** साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-५० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., झोल/खोले १ थाली, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

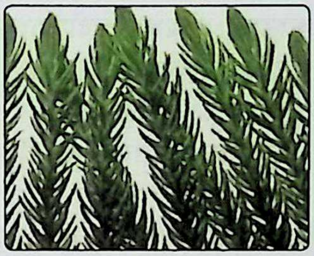
६५३४. सर्पविषहारक वनस्पति, ग्या चि गोएपा, Gya Tsi Goepaa (Am), Black Snake Root, Foetid Bugbane, *Cimicifuga foetida* (Family : Ranunculaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको २७००-४३०० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, लामो बालामा फूल पहेँलो फुल्ने, तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको जरालाई गाई गहुँत/त्रिफलामा वाष्पीकरण गरी शुद्ध पार्नुपर्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मूत्रल, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, कफघ्न, अग्निकारक, यौनरोगहर, कफनिस्सारक, विषघ्न, मदकारक, निद्राजनक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, टन्सिल, गाँड,

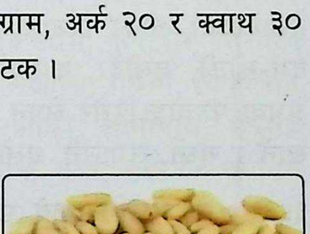
गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या-रुघा-पिनास, फोक्सो-श्वासनली सुन्निने र सुक्ने, पत्थरी, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, अर्बुद, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, सर्पदंश, मूत्रकृच्छ्र आन्द्राको खटिरा, पेटका घाउ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गलग्रन्थिका र पाठेघरको समस्या, सन्निपातज, असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एडस्, पागल जनावरको टोकाइ इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-५ चामल जति, काँढापानी एक मुख, तेल १० र अर्क १० तथा क्वाथ २० मि.लि., भस्म/खोटो आधा एक ग्राम, वटी एउटा वटा, बीज १-३ वटा १-३ पटक ।

६५३५. सल्लो खतरनाक काँडो, क्रिसमस रूख, Chrismas Tree, The Captain Cooks Pine, X-tree, *Araucaria cookii* (Family : Araucariaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ठूलो रूख छिटो बढ्ने सल्लो तरुणीकेशझैं पात, डाँठ र पात क्रसजस्तो देखिन्छ, इसुक्रिस्टको सम्झनामा बाइबलको पारमार्थिक त्याग एवम् बलिदानको प्रतीक मानिन्छ । यो ८०-१२० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, रूखबाट खोटो निस्कने काण्डमा तीखो काँडादार, काँडादार पात सुइरो संयुक्त डालीमा, हरियो-पहेँलो फुल्ने, फलअण्डाकार खाल्टाखुल्टीभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप, बीज र पात । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, सर्बाङवात, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज ५-१० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ माना, वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५३६. सल्लोबीज, चीड चावल, सल्लोचामल, Pinenut Tree, Pignoli Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो विशालवृक्षको फलभित्रको सेतो-पहेँलो चामलसमान बीज वाजीकर औषधि मानिन्छ । यो कुनै पनि सल्ला जात-उपजातका वृक्षहरूबाट प्राप्त हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, वातहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, अर्बुदहर, उदररोगनाशक, अस्थिपोषक, नेत्रज्योतिप्रदायक बलकारक, पुष्टिकर, सन्तानदायक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले बाँझोपन, सम्भोग क्षमताको कमी, रजःवीर्यदोष, रक्तविकार, रक्तपित्त, दुब्लो, रक्तस्राव, कुपोषण, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, पेटको घाउ, मुखपाक, तनाव, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अस्थिरोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, लड्डु १-३ वटा ३-५ पटक ।

६५३७. सल्लाकाँडे पहाडी, सल्लकी, **Monkey Puzzle Tree, Bunya Pine Fruit,** *Araucaria bidwillii* (Family : Araucariaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १००-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, रूखबाट रातो खोटो निस्कने काँडादार, काँडादार पात संयुक्त डालीमा, हरियो-पहेँलो फुल्ने, फल पहेँलो डल्लो अण्डाकारभित्र तेलीय बीजहरू पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप, बीज र पात। स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो र परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषात्मकदोष, रक्तविकार, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ र सुन्निएको, दुख्ने, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज ५-१० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि. काँढापानी १ मुख, वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५३८. सन्चो झार, स्मृतिबुटी, **Medicine Plant, Relief Herb**

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, पात लाम्चो मसिनु, सुनौलो फुल्ने ६ महिने झार हो । स्वाद परपराउने-बास्नादार र स्वभाव गर्मी । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पञ्चाङ्ग-जरा, फूल, पात, डाँठ र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातकफनाशक, पीडाहर र वेदनाशामक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रुघा, खोकी, पिनास, शिरदर्द, जोर्नीवाथ, नसावात-स्नायु कमजोर, शोथ, अङ्ग-प्रत्यङ्ग दुखाई, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, कफवृद्धि, घाउ-खटिरा, फोक्सोको सूजन इत्यादि सन्चो गर्छ । अत्तर र अर्क लगाउने अथवा पञ्चाङ्ग पिसेर लेपन गर्ने । बाफ लिने र पात चपाउने तातो पानी पिउने । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा खाने र सुँघ्ने/लगाउने, धूलो २-३ ग्राम, अर्क २०-३० ग्राम, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक केही दिन ।

६५३९. सन छिनछिने झुसे, छमछमे, **Black-Brown Hairy Hemp Plant,** *Crotalaria juncea* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ३-४ फिट अग्लो, झुसे, पात लाम्चो-आयाताकार, सुनौलो फुल्ने, फल कोसामा भित्र खैरो तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-केही चिप्लो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वातहर, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, सुक्खा दम-खोकी, नेत्र कमजोरी पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कब्ज, अर्श, हाड खिइने, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज ५-१० ग्राम, स्वरससूई ५-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.,रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो ३-१० ग्राम, साग ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

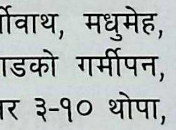
६५४०. सतुवा एकसय आठ वर्षको, शताब्दीपार सतुवा, One Hundred Years Satuwa Plant

चिनारी : यो २000-४000 मिटरसम्मको लेकाली हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, झुप्पामा चारैतिर फैलिएका भेट्नु भएको पात, टुप्पामा एउटै फूल पहेँलो/रातो पत्रदल ४-६ वटा हरियो, गेडाहरू रातो भएर पाक्छ, जरामा गाँठो/गाँठो परेको वर्षमा एउटा गाँठो बढ्दैजाने हुँदा शताब्दि पारपछि १०८ वटा गाँठा हुने, लामो खाल्टाखुल्टी परेको खैरो भित्रसेतो हुन्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तीतो/टर्रो, केही कटु परपराउने । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, विषप्रतिकारक, विषनाशक, अर्बुदहर, समस्त ज्वरनिवारक, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रसायन, सर्वरोगहर, रक्तदोषहर, यौनरोगहारक, पेटको गाँठा-गिर्खामा उपयोगी, वातनाशक, पित्तहर, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषदोष, ज्वर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, रक्तक्यान्सर, कलेजोको रोग, फोक्सोको घाउ, फियो र मिर्गौलाशोथ सुन्निएको, हृदयशिथिलता, पित्तजन्यरोग, हेपाटाइटिस, अज्ञात रोगहरू, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, जलोदर, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गुठी, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । सबै विष तत्काल काट्छ, सङ्क्रमणकारी सरुवारोग तुरुन्त हटाउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो १-२ ग्राम, चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी आधा कचौरी, स्वरससूई २-५ र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., क्याम्सुल/वटी १-२ वटा, खोटो १ ग्राम ३-५ पटक ।

६५४१. सयपत्री काली, कृष्णसत्पत्री वनेलु, Tagetes, Wild Merigold Black Plant, *Glandulifera* sp. (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दुर्लभ हुँदै गयो । यो २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार-संयुक्त लाम्चो-दन्तुर, फूल निलो/कालो सुगन्धदायक, फूल भित्र लाम्चो तेलीय कालाबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का तिता-मिठो र बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, पेटको समस्तरोगमा लाभदायक, वातहर, विषघ्न, उन्मादहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मुख-जिब्रो पाक, हैजा, अम्लपित्त, मुटुको कम्पनज्वर, धातु-रक्तस्राव, प्रदर, हाडको गर्मीपन, रक्तपित्त, गला-घाँटीका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५४२. सयपत्री वनेलु, सत्पत्री पीत-श्वेत वनेलु, Tagetes, Wild Merigold Yellow-White Flower Plant, *Glandulifera schrank* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार-संयुक्त लाम्चो-दन्तुर, फूल पहेँलो-सेतो अति सुगन्धदायक, फूल-फलभित्र लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का तितो बीज मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, पेटको समस्तरोगमा लाभदायक, वातहर, विषघ्न, उन्मादहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण,

शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गृधसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मुख-जिब्रो पाक, हैजा, अम्लपित्त, मुटुको कम्पनज्वर, धातु-रक्तस्राव, प्रदर, गर्मीपन, रक्तपित्त, गला-घाँटीका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५४३. सस्यूं वनेलु, जङ्गली सरसाँ, Yellow Rocked Wild–Wall Plant, *Diplotaxis tenuifolia*

(Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लामो, पहेँलो फुल्ने बास्नादार, घरसर्स्यूंसमान, फल कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । उपयोगमा आउने अङ्ग सबै भाग । यसको स्वभाव बीज गरम अन्यभाग शीतल र स्वाद मिठो-हल्का पिरो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कपुष्टिकर, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, कुपोषण, उदरशूल, अर्श, हैजा, मुखपाक, रक्तातिसार, रक्ताल्पता, मूत्ररोग, नसारोग, दम, खोकी, ज्वर, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, गृध्रसी, आमवात, अङ्गशोथ, कटिवात, हाड-ढाडदर्द, गानो, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, मिर्गौलारोग, शुक्राश्मरी, रजवीर्यस्राव, दाद, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, क्वाथ ५० र अर्क १०० मि.लि., बीज ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५४४. सदावहार गुलाबी, नयनतारापुष्प, उषामालारी, Rosy Periwinkle Plant, *Catharanthus roseus*

(Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पञ्चपत्रक गुलाबी फुल्ने, पात ५-१० से.मि. लाम्चो-चेप्टो, फूल सेतो झुप्पामा फुल्छ, जरा खैरा/पहेँला/सेता, फल कोसामा तेलीय वीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, शोथघ्न, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, पुष्टिकर, नेत्रशक्तिप्रदायक, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, पाचक, श्वासहर, उदररोगनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्त/धातुस्राव, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मासिकअधर्म, प्रदर, आँखाको रोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, रक्तचाप, मधुमेह, हैजा, आउँ-पखाला, अर्श, सङ्ग्रहणी, त्रिदोषविकार-विजातीयद्रव्य ग्रस्तरोग, रक्तपित्त, मधुमेह, सुजाक, चर्मरोग, समस्त ज्वर, मोटोपन, पत्थरी, अधिकपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, उदरकृमि, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रक्तरोग, दम-खोकी, पागलपन, तनाव, रक्तदोष, यौनजन्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा पुष्पस्वरससूई ५-१० र बीजतेल १० मि.लि., रस १०-३० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६५४५. सनपाट सेतो, नालुको, नारिचो, सनपातक, श्वेतपट्टशाक, सेतो जुट, White Jute Plant, *Corchorus capsularis*

(Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो दन्तुर, सेतो फुल्ने, अमलाजत्रो मसिना काँडादार फल, पाट निक्लने, तेलीयबीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रोचक, अग्निकारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, मृदुरेचक, व्रणरोपक, बलकारक, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मन्दाग्नि, अपच अरुचि, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कफज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, पिनास, चिसो-रुघा, रक्तविकार, गृध्रसीवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। सेतो डाँठलाई बोक्रा धागो बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पातस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग वा दाल ३०-१०० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५४६. सनशाक सूक्ष्म, क्षुद्रशणा, सगतराचञ्चु, बहुफली, Jute Vegetable Plant, *Corchorus acutangulus*

(Family : Malvaceae)

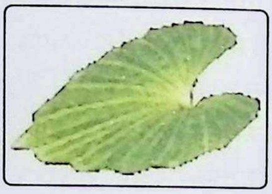
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षादमा धेरै मिल्छ। यो १-३ फिट अग्लो, हाँगाहरू निक्लेर तलतिर फैलिन्छन्। पात २-३ अङ्गुल लामो र १ अङ्गुल चौडा र पातलो, पात र डाँठमा भुसहरू, फूल सुनौलो, फल छधारीभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो र मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदर शूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, विषप्रभाव, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म ५-१० ग्राम, पात र मुन्टा ३० -१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५४७. स्थलकमल घोडाटाप्रे, अश्वत्थचारिणी, Lily Plant, *Hibiscus mutabilis* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, कोमल हाँगाहरू, घोडाटाप आकारका पातहरू हल्का दन्तुर, फूल सेतो-गुलाबी/रातो-गुलाबी रङ्का, कन्द सेतो, गोलाकार-रोमश फलभित्र वृत्ताकार तेलीय बीज हुन्छन् । यसको कन्द, पत्र, पुष्प र बीज प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वभाव उष्ण

र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पत्थरीनाशक, पित्तघ्न, विषघ्न, अर्शोघ्न, मृदुरेचक, पित्तज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, शूलघ्नी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानिरोधक, रक्तदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्रकृच्छ्र, शूल, रक्तपित्त, प्रमेह, विष-उपविष, असर, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, हैजा, पेट दुख्ने-पोल्ने, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, अर्श, कब्ज, आउँ-पखाला, यौनरोग, आन्द्राका घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., १ फूल, १-५ बीज, १ पात २-३ पटक।

६५४८. स्थलकमल एकपाते, स्थलपद्मचारिणी, Orchid One Leaf Kamal Plant, *Nervilia aragoana* (Family : Orchidaceae)

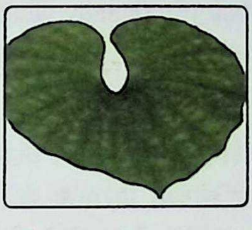


चिनारी : यो अति गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, यसको डाँठ र जराको गानो सेतो-खैरो हुन्छ, बहुवर्षीय बास्नादार, पात हृदयाकार, फूल हरियो-पहेंलो केशर सेतो, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, पागलपन, मानसिक समस्या, मृगी, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, कफ-खोकी, दर्द, चर्मरोग, छातीको समस्या र फोक्सोको ज्वर, शक्तिक्षय, पागलपन, रक्तचाप, आउँ-पखाला, हैजा, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६५४९. स्थलकमल फुस्रे, गुलियाजैब, पद्मचारिणी, पद्मपत्रा, Lily Plant, *Hibiscus mutabilis* (Family : Malvaceae)

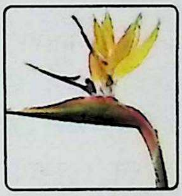
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, फुस्रे, कोमल हाँगाहरू, हृदयाकार पातहरू हल्का दन्तुर, फूल सेतो-गुलाबी/रातो-गुलाबी रङका सूर्यअस्तसम्म गाढा रातो पुष्प बन्न जान्छ। गोलाकार-रोमश फलभित्र वृत्ताकार तेलीय बीज हुन्छन्। यसको पत्र, पुष्प र बीज प्रयोग गरिन्छ। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पत्थरीनाशक, पित्तघ्न, विषघ्न, अर्शोघ्न, मृदुरेचक, पित्तज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, शूलघ्नी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानिरोधक, रक्तदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्रकृच्छ्र, शूल, रक्तपित्त, प्रमेह, विष-उपविष, असर, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, हैजा, पेट दुख्ने-पोल्ने, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, अर्श, कब्ज, आउँ-पखाला, यौनरोग, आन्द्राका घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., १ फूल, १-५ बीज, १ पात २-३ पटक।

६५५०. स्थलकमल बिरुवा सेतो-गुलाबी फुल्ने, पद्मचारिणी, **Lotus Plant, *Nervilia* sp.** (Family : Orchidaceae)



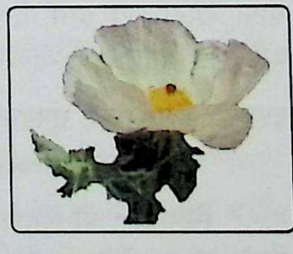
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, कोमल हाँगाहरू, हृदयाकार पातहरू हल्का दन्तुर, फूल सेतो-गुलाबी रङ्का सूर्यअस्तसम्म गाढा रातो पुष्प बन्न जान्छ। गोलाकार-रोमश फलभित्र वृत्ताकार तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद बीज मीठो र अन्य भाग तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, हैजा नियन्त्रक, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, स्त्रीरोगहर, तनावहर, कफहर, वातनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर मानिन्छ । यसको सर्बाङ्ग औषधि हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिक तनाव, पखाला, दम, खोकी, वमन, हैजा, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तविकार, छालाका समस्या, आन्द्राका घाउ, प्रमेह, मधुमेह, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, उदरशूल, बिग्रेको घाउ-खटिरो, रक्तस्राव, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, पत्थरी आदि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : १ चम्चा ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, वटी २-३ वटा, फूल १-२ वटा, १ माना काँढापानी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.३-५ पटक ।

६५५१. स्वर्गको चराफूल, आकाशेफूल, **Birds of Paradise Flower Plant, Crane Flower, *Strelitzia reginae*** (Family : Strelitziaceae)



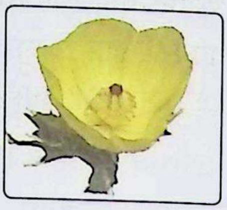
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने बहुवर्षीय वनस्पति घरमा गमलामा सजाउँछन् । यसको पात केराझैं सानो, चित्रभित्र विचित्रको फूल चरासमान पहेँलो र १-३ वटा प्वाँखजस्ता नीलो उड्ने पंक्षीजस्तो, फल कोसाभित्र रातो भुवा र काला च्याप्टा तेलीयबीज हुन्छन् । यो शोभा बढाउने आकर्षक वनस्पति भनी लगाउँछन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल र बीज । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, रजःवीर्य सुधारक, हृदय हितकारी, मूत्रल, बृक्कपुष्टिकर, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्श, कब्ज, अम्लपित्र, अरुचि, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, प्रदर, मासिकअधर्म, कमलपित्त, मुख सुक्ने, पित्तज्वर, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज ३-५ वटा, तेल २० थोपा, फूल/पात १-२ टुक्रा, सर्वाङ्ग अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६५५२. स्वर्णक्षीरीसफेद, स्वर्णमाक्षी सेतो फुल्ने, **Prickly Poppy White Plant, *Argemone mexicana*** (Family : Asteraceae)



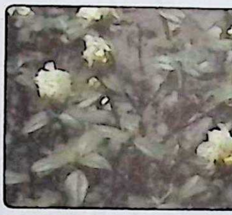
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात छिया परेको, काँडादार, सेतो फुल्ने केशर सुनौलो, फलभित्र तेलीय बीज लाम्चो, जरा सेतो हुन्छ । यो फागुन-चैतमा फुल्छ । यसको स्वाद मिठो-हल्का तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, स्त्रीधर्मपालक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, पत्थरी, रक्तदोष, उदरशूल, मासिकअधर्म, कामला, प्रदर, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, जरा/फूल १-२ वटा टुक्रा/बीज/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, दूध ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६५५३. स्वर्णक्षीरी हिमाली, हिमालयदमर, हिमअफसन्तिन, Prickly Himalayapoppy, *Euphorbia thomsoniana*
(Family : Euphorbiaceae)



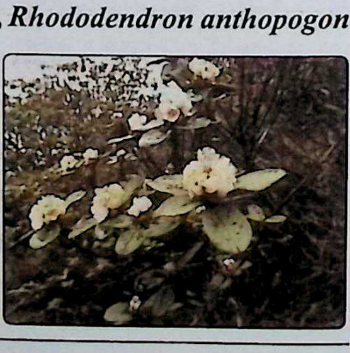
चिनारी : यो ३५००-४५०० मिटरको शीतोष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, वर्षायु, हाँगा, पात, डाँठमा काँडा भरिएका लामो-आयाताकार कण्टकदार दायाँबायाँ किनारा काटिएका, पहैंलो थुँगामा फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र साना तेलीयबीज र फेदमा जराहरू सेतो हल्का पहैंलो हुन्छन् । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो र केही मिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल, बीज डाँठ र पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, बलवीर्यकारक, निद्राजनक, व्रणरोपक, स्मृतिदायक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यदोष, मूत्ररोग, रक्तदोष, पित्तवृद्धि, शारीरिक कमजोरी, अनिद्रा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६५५४. स्वर्णपाती एकफिटे, सानसुनपाती, Golden Small Perfume Plant, Anthopogon, *Rhododendron anthopogon*
(Family : Ericaceae)



चिनारी : यो सुनपाती चट्टान भिरमा २५०० मिटरमाथि हिमालसम्म उम्रने झाडी हो । यो १ फिट अग्लो, साना पात लाम्चो, पातमाथि चिप्लो र तलतिर पहैंलो, खैरो हाँगाको टुप्पामा, सेता फूलहरू, सानो भेट्नु, फलमा तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद टर्रो-हल्का तितो अति बास्नादार र परपराउने । स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, कफनिष्कासक, अर्बुदहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, गलग्रन्थिरस वृद्धिदायक, फुफ्फुसपुष्टिकर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, शीतहर, प्राणवायु वृद्धिकारक, वातहर, पित्तनाशक, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक, विषघ्न, श्वरसुधारक, कण्ठशुद्धिकर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : स्वर्णपातीले रुघा, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ, अर्बुद, श्वासप्रश्वास समस्या, कफज्वर, पिनास, टाउको दुख्ने, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, जलोदर, फोक्सोशिथिलता, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, धनुर्वात, कटिवात, वायुगानो, गलग्रन्थिरसको अभाव, थाइराइड, कफवृद्धि, पित्तरोग, पत्थरी, श्वरभङ्ग, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, टन्सिल, मोटोपन, शिरमण्डलको ठन्डीरोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । सुनपातीअत्तर विश्वभरिमा नै उच्चस्तरीय भनिन्छ । **मात्रा** : सर्वाङ्ग लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर २-५ थोपा, खोटो २-३ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० र स्वरस १०-२० तथा फूलस्वरससूई २-५ मि.लि., वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

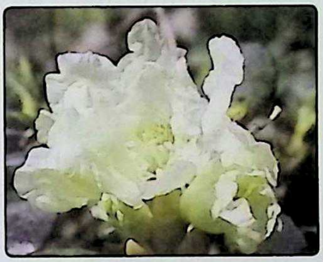
६५५५. स्वर्णपाती, सुनपाती, Golden Perfume Plant, Anthopogon Plant, *Rhododendron anthopogon*
(Family : Ericaceae)



चिनारी : यो सुनपाती चट्टाने भीरमा २५०० मिटरमाथि हिमालसम्म उम्रने झाडी हो । यो २-४ फिट अग्लो, पातहरू ३-४ से.मि. लामा र १-२ से.मि. चौडा हुन्छन् । पातमाथि चिप्लो र तलतिर पहैंलो, खैरा हाँगाको टुप्पामा झुप्पा सेता रत्छाँयाका फूलहरू, सानो भेट्नु, फलमा तेलीयबीज हुन्छन् । यस्तो वनस्पतिलाई स्वर्णपाती भनेर चिनिन्छ । स्वाद टर्रो-हल्का तितो

अति बास्नादार परपराउने । स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, गलग्रन्थिरस वृद्धिदायक, फुफ्फुसपुष्टिकर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, शीतहर, प्राणवायु वृद्धिकारक, वातहर, पित्तनाशक, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक, विषघ्न, श्वरसुधारक, कण्ठशुद्धिकर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** स्वर्णपातीले रुघा, दम, खोकी, श्वासनली शोथ, अर्बुद, श्वासप्रश्वास समस्या, कफज्वर, पिनास, टाउको दुख्ने, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, जलोदर, फोक्सो शिथिलता, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, धनुर्वात, कटिवात, वायु गानो, गलग्रन्थिरसको अभाव, कफवृद्धि, पित्तरोग, पत्थरी, श्वरभङ्ग, गला-घाँटीका, टन्सिल, मोटोपन, शिरमण्डलको ठन्डीरोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । सुनपातीअत्तर विश्वभरिमा नै उच्चस्तरीय भनिन्छ । **मात्रा :** सर्वाङ्ग लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, खोटो २-३ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० र स्वरस १०-२० तथा फूलस्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

६५५६. स्वर्णपाती तेजबास्नाको, चर्को सुनपाती, Gollden Perfume Plant, Anthopogon, *Rhododendron anthopogon*
(Family : Ericaceae)



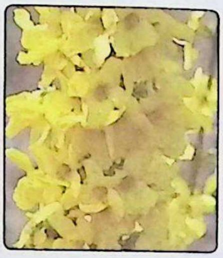
चिनारी : यो सुनपाती चट्टाने भीरमा २४०० मिटरमाथि हिमालसम्म उम्रने झाडी हो । यो २-५ फिट अग्लो, पातहरू ३-४ से.मि. लामा र १-२ से.मि. चौडा, पातमाथि चिप्लो र तलतिर पहेँलो, खैरा हाँगाको टुप्पामा झुप्पा गोलाकार कञ्चन सेता फूलहरू, सानो भेट्नु, फलमा तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद टर्रो-हल्का तितो अति बास्नादार परपराउने । स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कफ निष्कासक, अर्बुदहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, गलग्रन्थिरस वृद्धिदायक, फुफ्फुसपुष्टिकर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, शीतहर, प्राणवायु वृद्धिकारक, वातहर, पित्तनाशक, पीडान्तक, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक, विषघ्न, श्वरसुधारक, कण्ठशुद्धिकर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रुघा, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ, अर्बुद, श्वासप्रश्वास समस्या, कफज्वर, पिनास, टाउको दुख्ने, गाँठा-गिर्खा-गुल्म, जलोदर, फोक्सोशिथिलता, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, धनुर्वात, कटिवात, वायुगानो, गलग्रन्थिरसको अभाव (थाइराइड), कफवृद्धि, पित्तरोग, पत्थरी, श्वरभङ्ग, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, टन्सिल, मोटोपन, शिरमण्डलको ठन्डीरोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको अत्तर विश्वभरमा नै उच्चस्तरीय भनिन्छ । **मात्रा :** सर्वाङ्ग लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर १-३ थोपा, खोटो २-३ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० र फूलस्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

६५५७. स्वर्णक्षीरी रातो हिमाली, हिमालयदमर, हिमअफसन्तिन, *Euphorbia thomsoniana* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो ३५००-४५०० मिटरको शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, दूधे, वर्षायु, हाँगा, पात, डाँठ र पातमा काँडा भरिएका लामो कण्टकदार दायाँबायाँ किनारा काटिएका, रातो थुँगामा फुल्ने, फल अण्डाकार भित्र साना तेलीयबीजहरू, जरा सेता वा पहेँलो हुन्छन् । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो र केही मिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, फूल, बीज डाँठ र पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, बलवीर्यकारक,

निद्राजनक, व्रणरोपक, स्मृतिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रजःवीर्यदोष, मूत्ररोग, रक्तदोष, पित्तवृद्धि, शारीरिक कमजोरी, अनिद्रा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि. २-५ पटक ।

६५५८. स्वर्णपत्रक, लिनवुडसुनौलो, स्वर्णपत्तेवनस्पति, Lynwood Gold Forsythia, *Forsythia intermedia* (Family : Oleaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८-१२ फिट अग्लो, सुनौलो रूख, पात चेप्टो दन्तुर, फूल कञ्चन सुनौलो, फल अन्धकार पाकेपछि चरिचुच्चोझैँ दुईतिर फाट्छ, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, फूल र बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्शोघ्न, मूत्रल, हृदयहितकारी, यकृतपोषक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जिवाणु संक्रमण, चिसो-रुघा, खोकी, दम, श्वासरोग, हृदय/कलेजोरोग, पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, गण्डमाला, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राको घाउ, गानो, रक्तविकार, पत्थरी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५५९. सागोन, शाक, सागवान, सगुन, Teak Tree, *Tectona grandis* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१३० फिट अग्लो विशाल वृक्ष, पात एक-डेढ फिट लामो र चौडा भएको, रोमश फूल सेतो फुल्छ, चोप निस्कन्छ, फल ठूलो डल्लोभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, मूत्रल, केशवर्द्धक, सङ्ग्राहक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मस्तकशूल, पित्तविकार, पेटका कृमि, कपाल झर्ने, इन्द्रलुप्त-कपाल खुइलिने, कुष्ठ, दाद, दुबी, आउँ-पखाला, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जलोदर, राजयक्ष्मा, प्रदर, चिलाउने-लुत्तो, ज्वर, अर्श, गानो, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, रस काँढापानी १ गिलास, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६५६०. सारो धान, झिनियकधान, Tropical Hardy Rice

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो जेठ-असारमा धान छरेपछि भदौ-असोजमा पाक्छ । यो पाचक र मिठो चामलमा यसको गणना गरिन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, पात भालाकार, धान पहेँलो, फल धानभित्र सेतो चामल मसिनु हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्य सुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, जीर्ण कलेजोरोग-ज्वर, कमलपित्त, कब्जियत,

गर्मीरोग, रक्ताल्पता, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मिर्गौला सुकेको, पिसाब नखुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको नाथ्रो टुँडोले आन्द्राको विजातीयद्रव्य निकाल्छ। **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, मोहीभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., नलरस/काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

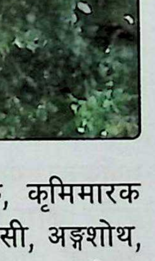
६५६१. सालममिश्री शाही, सम्राट्पोषक, Royal Tonic Salep Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो-चुच्चो, फूल रातो-प्याजी, तेलीय बीजहरू, जरामा डल्लो गानो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६५६२. सागोन कालो, Teak Tree, *Tectona grandis* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको १६०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यसलाई छिटो बढ्ने र काठ खपालुमा गनिन्छ। यो ८०-१५० फिट अग्लो, कालो वर्णको, पात एक हात लामो-फराक, खस्रो लाम्चो-फराकिलो, फूल सेतो केशर पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् . **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृधसी, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रसूतिव्यथा, अर्श, पिनास, टन्सिल, गर्भाशयशोथ, हैजा, रातो मुत्ने, आउँ-पखालामा, प्रदर, सुजाक, मासिकअधर्म, दुबी, दाद, रक्तदोष, दुख्ने, सुन्निने, उदरकृमि, गर्भाशय खस्ने, छालाका रोग, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

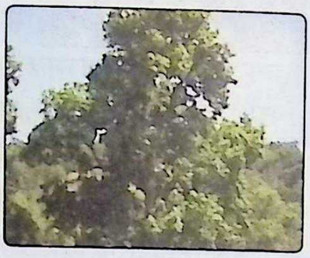
६५६३. साकोन पीत, सुनअस्ट्रे, Cassod Teak Tree, Senna Plant, *Cassia siamea* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ४०-६० फिट अग्लो, दुवैतिर गएका पात आयाताकार लाम्चो, फूल पहेँलो, लामो कोसा फलभित्र चेप्टा तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मेदहर, वातहर, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, मूत्रल, पत्थरीहर, पेटको

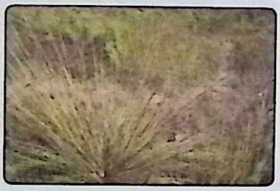
रोगमा लाभदायक, यकृतपोषक, मधुमेह र सङ्ग्रहणीमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, कामला, अर्श, सङ्ग्रहणी, मधुमेह, कलेजोरोग, दम, खोकी, रक्तदोष, आमवात, जोर्नीवाथ, मूत्ररोग, पत्थरी, मोटोपन, गानो, उदरशूल, रक्तरोग, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अर्क २० र क्वाथ ३० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीजतेल ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, बीज १-५ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६५६४. साल सेतो, सलेनी, सकुई, सफेदसखुवा, White Sorea–Saldhup Gum Tree, *Shorea contorta*
(Family : Theaceae)



चिनारी : यो उष्ण हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो सदा हराभरा, १००-२०० फिट अग्लो, ३-१० फिट गोलाइ, पात लाम्चो ठूलो-फराकिलो, चेप्टो, फूल सेतो फुल्ने, फल गोलोमा ३ पात भएको, भित्र तेलीय बीजहरू, चोप सेतो पारदर्शी निस्कन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार र टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, गलगण्डहर, कफव्यवस्थापक, पित्तनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, मासिकअधर्म, गर्भाशयशिथिलता, अर्श, उदरशूल, चर्मरोग, रक्तविकार, मधुमेह, मोटोपन, स्नायुरोग, श्वास समस्या, त्रिदोष विकार, सुन्निने, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६५६५. साल्मे, सालिमो, सालिङ्गो, Salme, House Roof Making Grass, Whitist Leaf Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, गाँजिन्छ, यो प्रशस्त मिल्छ। बालामा सेतो फुल्ने, गेडा लाग्छ। असोज-मंसिरमा काटेर कागज/घाँस/घर छाउने-बनाउनका लागि प्रयोग हुन्छ। पशुहरूका लागि आडिलो घाँस हिउँदेझरीमा उत्तम हुन्छ। वैशाखदेखि कैयौँपटक घाँस काट्न सकिन्छ। सेतो फुल्ने, जरा सेता धेरै फैलिन्छ र गाँजिन्छ, सुकेपछि परालझैं सेतै हुन्छ्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो र टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, रक्तविकारनाशक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पित्त-कफदोष, प्रदर, प्रमेह, सुजाक, रक्तस्राव, अधिकपित्त, बिग्रेको पेट, अर्श, हैजा, आमवात, कफग्रस्त समस्या, त्रिदोष-सन्निपातज दोष, चर्मरोग, सुजाक, गर्भाशय खस्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, जरास्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, क्षार ३ रत्ती ३-५ पटक।

६५६६. सालफुस्रो गर्मीको, परुसक, फालसा, Falsa Tropical Plant, *Grewia asiatica* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, हाँगाहरू फैलिन्छ, पात गोलाकार फराकिलो, पात र डाँठमा भुसहरू, फूल पहेँलो-सिन्दुरे, गोलो फलभित्र तेलीय बीज काला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो केही टर्रो र चिफ्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदर शूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, अर्श, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म ५-१० ग्राम, पात र मुन्टा ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५६७. सात्तु/सत्तु, भुटेको अन्नको धूलो, Sattu, Fried–Mixed Grain Powder

चिनारी : यो हरेक ठाउँमा सबैले बनाउन सकिन्छ। यो सदा अति सस्तो र ताजा खाने चीज हो । यो सात्तु दाँतले नचपाउँने, धेरै र रातमा नखाने, खाली ननिल्ने, अलग गरी पानी नपिउने, खाएको पेटमा विनाभोक नखाने भनिन्छ। पाचनशक्तिका अति परिश्रमीहरूले २-३ पटक एक पाउ खाने र बसी खानेहरूले २-३ चम्चा खानुपर्छ । पानीमा मुछेर खाँदा निल्न सजिलो हुन्छ। भटमास, चना, मास, कोदो, मकै, केराउ, मुसुरो, मुँग, रहर, बोडी आदिमा ३-१० बीज भुटेर पिठो पिसेर, उपयोगी खाना बनाइ राख्नुपर्छ। खान जानेमा यो उत्तम खाजा/नास्ता हो । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रुचिकारक, अग्न्युद्दीपक, हृदयहितकारी, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, वातपुष्टिकर, कण्ठशोधक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, रक्तस्तम्भक, उदरशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, छारे, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, उदरजलन, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो नेपाली प्रचलन सजिलो, कम खर्चिलो हुन्छ र सदा खाएर बलियो भइन्छ । **मात्रा** : शक्खरसँग डल्लो पारेको ३-७ वटा, धूलो २०-१०० ग्राम, बाक्लो फाँडो/पातलो खोले/रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६५६८. सामाधान गेडी, मादुरो, राजधान्य, King Rice, Barn Yard Rice, *Echinochloa cruss-galli* (Family : Poaceae)

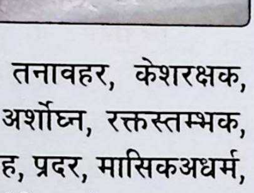
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको पराल पशूले खुब मन पराउँछन्, कागज बन्ने हुनाले उद्यमीहरू खुब खुसी हुन्छन् । यो स्वास्थ्योपयोगी र उपवासीहरूको फलाहार भोजनमा गनिन्छ यो ४-५ फिट अग्लो, पात भालाकार, हरियो-पहेँलो फुल्ने, बालामा धान फल्छन् । सुनौलो

धानभित्र सेतो चामल हुन्छ । दाना भात बढ्ने, पराल पर्ने, सामाबीजले सहज पोषण दिने भनिन्छ । काँचो चामल भातमा माड बाक्लो, भात आडिलो हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्णपेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, कब्ज, अर्श, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल/दुधभात ३०-५० ग्राम, चौलानीपानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामलमा दही र शक्खर घोल १०० मि.लि., टुँणो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६५६९. साबुदाना, True Sago Palm Tree, *Metroxylon sagu* (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट अग्लो, ५-८ फिट लामो पात लाम्चो कडा, फूल हरियो-पहेँलो, फलमा तेलीय बीजहरू, काण्डभित्रको सेतो गुदीबाट पिठो निकालिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, भित्रीबोक्रा र चोप । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निवर्द्धक, हृदयरोग र मासिकअधर्ममा उपयोगी, रुचिकारक, अग्न्युद्दीपक, हृदयहितकारी, पाचक, त्रिदोषनाशक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, कण्ठशोधक, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, उदरशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, कब्ज, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पिठो निकालेर खाद्यपदार्थको परिपूर्ति गरिन्छ । यसमा १२.२% प्रोटिन, ०.२%, बोसो ०.२% कार्बोहाइड्रेड, ८७.१% स्टार्च र ०.३% खनिज आदि पदार्थ हुन्छ । **मात्रा** : बीज १-३ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, गानो स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., सावुदाना २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६५७०. साल्वाझार, सच्चित्, Split Leaf Sopubia Plant, *Sopubia trifida* (Family : Orobanchaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात मसिना लाम्चो, फूल प्याजी घण्टी आकार, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, रक्तचापनियामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, अर्श, उदरशूल, पुराना दम-खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, श्वासनलीरोग,

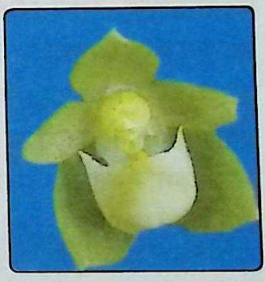
जलोदर, गर्भाशय शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, फोक्से मासु लाग्ने, मासिकअधर्म, कमलपित्त, गानोगोला, उदर कृमि, अज्ञातरोग, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजो रोग-हेपाटाइटिस, सन्निपातज- विषमज्वर, बेढङ्गेमोटो, हैजा, उन्माद-पागलपन, उच्चरक्तचाप, सर्पलगायत विष-विकार, शिरमण्डल तात्ने पत्थरी, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५७१. साधन सानो, तिनिश, पानम, तिम्सा, नानसान्नो, Small Sadhan Tree, *Ougeinia dalbergioides*

(Family : Fabaceae)

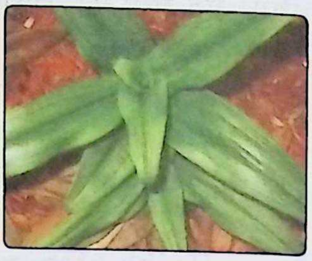
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, पात त्रिपत्रक चेप्टो, फूल सेतो/बैजनी फुल्ने, चोप रातो, चेप्टो अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, पिनास, टन्सिल, छाती चर्किने, गर्भाशयशोथ, हैजा, रातो मुत्ने-रक्तमूत्रता, आउँ-पखाला, प्रदर, सुजाक, दुबी, दाद, कुष्ठ, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६५७२. सालमसिश्री सुनौलो, बादशाही पीतसालम, Golden Salam Plant



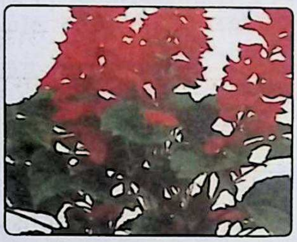
चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो-चुच्चो, फूल पहेँलो, जरामा पहेँलो गानो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, अग्न्युद्दीपक, पुष्टिकर, मज्जातन्तु-मस्तिष्कसुधारहेतु परम रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिक समस्या, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयकमजोर, मज्जातन्तु, मस्तिष्क र हाड-ढाडका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५७३. सालममिश्री सेतो, लसुनिया, White Salam Bulb Plant



चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यसको पात पाँचऔंलेभन्दा सानो खिरिले भालाकार लामो-चुच्चो, यो १-२ फिट अग्लो, फूल सेता, जरा १-२ अङ्गुलका लसुनसमान हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रजशुक्रजनक, अग्न्युद्दीपक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जातन्तु-मस्तिष्कसुधारहेतु परम रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयकमजोर, मज्जातन्तु, मस्तिष्क र हाड-ढाडका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५७४. साधुपुष्प रगते, साल्भियाफूल, Scarlet Sage Red Salvia Plant, *Salvia splendens* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ७-८ महिना फुलिरहन्छ र धेरैवर्ष टिक्छ । यो २-५ फिट अग्लो, सदा हराभरा बास्नादार, पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर, फूल रगते रङको, फल कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुख्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, सुन्निएको, दुख्ने, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, पागलपन, मानसिक समस्या, मृगी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा,चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५७५. सामाघाँस छोटो बालाको, सामो थोरै फुल्ने, Barnyard Grass, Jungle Rice, *Echinochloa colona* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो उपबासीहरूको फलाहार भोजनमा गनिन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात १०-२० से.मि. भालाकार, हरियो-बैजनी फुल्ने, बालामा धान फल्छ भित्र सेतो चामल हुन्छ । दाना भात बढ्ने, पराल पर्ने, पोषण दिने भनिन्छ । काँचो चामल आडिलो हुन्छ, यसैले

उपबासमा खोजी-खोनी खाने चलन छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पत्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्णपेटका रोग, कब्जियत, कमलपित्त, अम्लपित्त, फियो र मिर्गौलाशोथ सुक्ने, अरुचि, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तस्राव, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानीपानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा, नलरस १ गिलास, चामलमा दही र शक्खर घोल १०० मि.लि., टुँणो ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६५७६. सामाभृङ्गी, सामावृक्ष, Nagaki Quassia Tree, *Picrasma quassioides* (Family : Simaroubaceae)

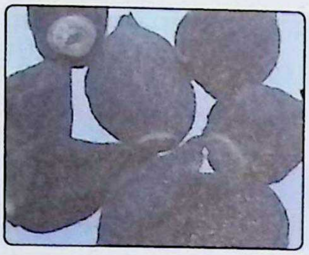
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, पात दुवैतिर गएका अण्डाकार चुच्चा, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र राता/काला तेलीय बीज हुन्छन्. **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, प्रसूतिव्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, पिनास, टन्सिल, छाती चर्किने, रक्तविकार, गर्भाशयशोथ, हैजा, रातो मुत्ने, आउँ-पखाला, प्रदर, सुजाक, मासिकअधर्म, दुबी, दाद, दुख्ने, सुन्निने, छालारोग, यौनरोग, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६५७७. सावर्णकरणी (Sawarnakarani), Automatic Selfhealing Plant

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको हिमप्रदेशमा पाइन्छ। यसलाई सुँघ्नासाथ घाउ ठीक हुने, तत्काल घाउ पुरिने कान्तिदायक भनिन्छ। यो लोपोन्मुखमा गनिन्छ। यो ५-१५ से.मि. अग्लो, दूधे, पात गोलाकार, फूल पहेँलो फुल्छ, तेलीय बीजहरू, गोलाकार जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त,

अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो बुटी साथमा राख्दा कुहिएको खतरा घाउमा आराम मिल्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५७८. सालममिश्री कालो, सालब, Orchid-Salam Misri Plant, *Orchis latifolia* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यसको फराकिलो पात पाँचऔँलेभन्दा लामो दुवैतिर गएका २/२ हुन्छन्। यो लोपोन्मुखमा गनिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, दूधे, पात भालाकार डुँड परेको, फूल गुलाबी फुल्छ, तेलीय बीजहरू, जरामा गाना सेतो र २ वटामात्र थेप्चो डल्लाडुल्ली हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन- कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु रोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, मधुमेह, स्नायुतन्तु शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

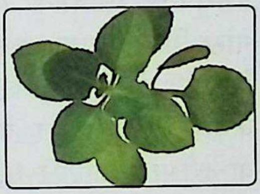
६५७९. साधुपाते, कर्पुरली बाक्लेपाते, रिचुरोडा, पंजिरी, सुगन्धदायकसाधक, Thick Leaved lavender, *Lavandula carnosa* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो सबै जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात अण्डाकार, फूल निलो फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शामक र स्वाद परपराउने-बास्नादार र मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, सुन्निएको, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, मुटुको कडापन र छिटो धड्कन बढ्नेमा, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, कफग्रस्त दम-खोकी, अङ्गवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, निमोनिया-शीतज्वर, पिनास, शीतज्वर, जोर्नी दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अंत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५८०. सालपर्णीझार, भुइँछन्चरा, छन्चरा सानो, क्षुद्रसालपर्णी, Apa–Apa Plant, *Flemingia nana*
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सेतो-रातो, फल कोसामा काला तेलीय बीजहरू, जरा लामा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातपुष्टिकर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मूत्रल, क्षयनाशक, उदररोगहर, सङ्ग्राहक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, गृध्रसी, पत्थरी, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, अर्श, ज्वर, रक्तविकार, आन्द्राको खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, पाठेघर सुन्निएको, जलोदर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्त र धातुको कमी, पखाला-आउँ, आन्द्राशूल, रक्तस्राव, मासी पर्ने, रजःवीर्यदोष, मृगी इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, स्वरससूई ५-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५८१. साधुजडी बैजनी, अत्तरी ओरेगानो, Oregano Plant, *Origanum vulgare* (Family : Lamiaceae)



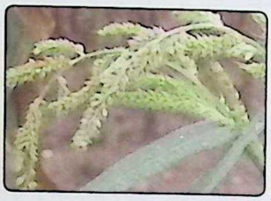
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो अति सुगन्धदायक र मसलादार बुटी हो। यो आधा-दुई फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल बैजनी फुल्ने, बालामा मसिना तेलीय बीज, जरा सेता खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, दन्तरक्षक, पत्थरीहर, दर्दनाशक, कलेजो-फुफ्फुसपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, मूत्रल, मेदहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मानसिक रोग, निम्नरक्तचाप, अपस्मार-छारे, रुघा, पिनास, गन्ध र बास्ना थाहा नपाउने, पुरानो दम-खोकी, टन्सिल, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, यौनरोग, उदरकृमि, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, गला-घाँटीको रोग, मुख पाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, मधुमेह, शिथिल फोक्सो, पित्तवृद्धि, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालाका रोग, नाक बन्द हुने, सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो १-५ ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, बीज तेल/स्वसरसूई ३० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, चटनी/अचार/मसला १०-२० ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६५८२. सामाघाँस सानो, श्यामककोद्रव, गजरो, मोराइयो, समालु, कुड्कीकोदो, समाई, Little Millet, *Panicum sumatrense* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । जेठ-मंसिरमा यसको उत्पादन लिन सकिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो धारिलो, फूल हरियो-पहेँलो, फल बालामा पाकेपछि तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, बीज र नल। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पेटको समस्तरोगमा लाभदायक, पीडाहर, निद्राजनक, विषघ्न, शोथघ्न, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, बलकारक, कण्ठशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा,

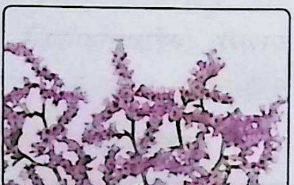
पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, हैजा, गृध्रसी, दम, खोकी, क्षय, जलोदर, श्वासरोग, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, सुन्निएको, मधुमेह, सुकेनास, अर्श, प्रमेह, प्रदर, रक्तस्राव, मुखपाक, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, आमवात, जोर्नीवाथ, हाड-ढाडको रोग, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, नलस्वरससूई १०-२० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ढिंडो/रोटी/खोले/भात आवश्यकताअनुसार।

६५८३. साँवाधान पातलो केस्रा हुने, सामाधान, वनचावल, Jungle Rice Plant, *Echinochloa colona*
(Family : Poaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, १५-३० से.मि. लामो पात भालाकार, फूल हरियो-बैजनी, असारमा उम्रन्छ र मंसिरतिर पाक्ने, धेरै ढिलो नुगेर पाक्छ। यो नेपालको वनधानमा गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, पेट पोल्ने, पित्तज्वर, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चाम्रे ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६५८४. साधक जडी गर्मीको, पंखेलाभेण्डर, Statice Plant, Winged Sea Lavender Plant, *Limonium sinuatum*
(Family : Plumbaginaceae)

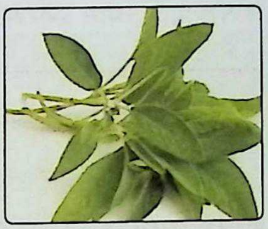


चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, फेदका लाम्चा खण्डित र रौंदार अनि काण्डका पात मसिना, रोमश, फूल सेतो-रातो वा प्याजी फुल्छ, तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-टर्रो केही मिठो बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, चर्मरोगहर, मेदहर, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, वातहर, कण्ठशोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले शीतज्वर, पित्तदोष, गाँठा-गिर्खा निक्लने, आँखाको कमजोरी, अर्श, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कटिवात, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानो, हड्डीवाथ, स्तनक्यान्सर, रक्तार्बुद, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, पित्तज्वर, कमलपित्त, रक्तविकार, छालाका रोग-कुष्ठ, दाद, चिलाउने, मोटोपन, यौनरोग, मधुमेह, रक्तपित्त, हैजा, सुन्निएको, घाँटीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको फूल र जरा चुस्नाले धेरै लाभ मिल्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६५८५. साधकी, भीमसेनीकपूर, धूपीपत्ती, Sage Plant, *Salvia officinalis* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, झुसे पात लाम्चो

सानो, फूल निलो-बैजनी रङको बास्नादार हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, निद्राजनक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, श्वासनलीको शोथ, फोक्सोज्वर, पाठेघर खस्ने-सुन्निने, दर्द, आउँ-पखाला, क्षयरोग, श्वर बिग्रेको, गला-घाँटीका रोग, मानसिक रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको चिया खाने प्रचलन छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।



६५८६. सारङधान, सारुचावल, Sarang Rice

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, लामो पात भालाकार, फूल सेतो, साउनमा रोपिन्छ र मंसिरतिर पाक्छ, फल मोटो लाम्चो र चामल सेतो नरम हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, पेट पोल्ने, पित्तज्वर, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चाम्रे ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६५८७. सालपर्णी पहाडी, बरकम्लो, सालपत्ते लेकाली, Barkamlo, Himalayan Salparni Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ८-१५ फिट अग्लो, पात १५-२० से.मि लामो र १०-१५ से.मि चौडा, सेतो फुल्ने र फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, शक्तिदायक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, वातपुष्टिकर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, नेत्ररोग-आँखाका समस्या, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, गला-घाँटीरोग, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिकरोग, मूत्रकष्ट, आमवात, हृदयरोग, ज्वर, रक्तपित्त, तनाव,

जोर्नीवाथ, हाडकम्पज्वर, सुन्निएको, दर्द, धातु-रक्तस्राव, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक।

६५८८. सात्विकमद्य, अमृतमद्यपान, रसायन, Amrit Raspaan, Herbal Sweet Alc

चिनारी : आनन्ददायक शान्तिपूर्ण वातावरणमा ध्यानी अवस्थामा यो सात्विकमय लामो समय लगाएर बनाइन्छ। यसमा पोषक द्रव्यहर, शीतल प्रकृतिका जडीबुटी पर्छन्। यसमा पुष्टिकर जराहरू शामक गुण-धर्म भएका ताजा खोजेर राखिन्छ। उच्चगुणस्तरीय ताजा दूध अथवा परिपक्व ऊखुरस अथवा वनस्पति दूधमा कुरिलो, मुसली, कान्छीमधु, पाँचऔंले, गाङडोल, शक्तिगुम्बा, सालमपञ्जा, नमस्कारी इत्यादि दूधे वनस्पतिहरूको चोप मिसाएर घोल पारी मथेर अर्क खिच्नुपर्छ। यो महिनाभरमा नभएर वर्षौं लगाएर तयार पारिएको अमृतरस एक घोल पृथ्वीमा दुर्लभ मानिन्छ। यसमा जल पर्दैन, कुनै विषादि हालिन्न, यो बजारमा मिल्दैन कतै खोज्दा पाइन्न। यो आफ्नै पौरखले स्वयम्को परिश्रमद्वारा सर्वोत्तममद्य निर्माण गर्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, निद्राजनक, बल-बुद्धिवृद्धिदायक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, रसायन, आयुर्वर्द्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रजःवीर्यसुधारक, उन्माद-पागलपनमा उपयोगी, योगवाही, विषघ्न, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अनिद्रा, उन्माद-पागलपन, तनाव, अतिश्रमको पीडा, स्मृतिह्रास, अङ्गशोथ, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, अपस्मार, मृगी, चित्तभ्रम, शंकास्पद मनको विचलन, चिन्ता, स्त्रीअधर्म, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात, स्नायुमण्डलका रोग, रजःवीर्यदोष, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : सूई २-१० र २०-१०० मि.लि अमृतमद्य २-३ पटक।

६५८९. साङ्लेझार, सुलसुले, सानो भाटे, Trefle Gros Plant, *Tadehagi triquetrum* (Family : Fabaceae)

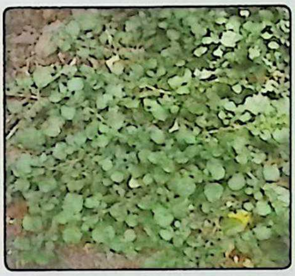
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो, फूल कलेजी-सेतो, पातलो कोसामा भित्र चेप्टो तेलीय बीज काला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, दन्तक्षक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार, दाँतका रोग, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, प्रदर, प्रमेह, कफ-दम समस्या, पिनास, पेट डम्मढुस्स हुने, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, आउँ-चुर्ना, मुखदेखि गुदद्वारसम्मका-पाचन अङ्गका घाउ, शीतज्वर, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६५९०. सामोधान गुजुल्टे, उपवासफलाहार, मोरधन, सवाका चामल, Upabas Fruit Plant, *Echinochloa frumentacea* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-६ फिट अग्लो, साउनमा बालामा फुल्छ र असोजमा पाक्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल, टुँडो र जरा। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र

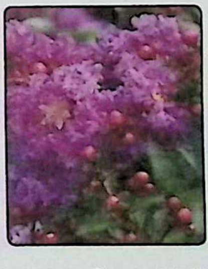
स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, सुपाच्य-पाचक, स्वादिष्ठ, रुचिकर, वातहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, मूत्ररोग, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, उदररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, उदरशूल, कामला, मासिकअधर्म, हृदय/मिर्गौला रोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** खोले/काँढापानी १ माना, टुँणो ३-१० ग्राम, रोटी १-३ वटा, भात ३-१० पन्यू, पुवाधूलो/चामलदही वा दूधमा भिजाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५९१. साबुनी सेतो, श्वेतसाबुनी, विषखापरा, गोडावाणी, Desert Horsepurslane Plant, *Trianthema portulacastrum* (Family: Aizoaceae)



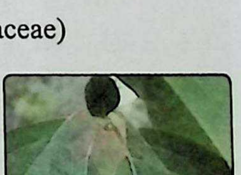
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३ फिट अग्लो, डाँठ रातो, पात चेप्टो-गोलाकार किनारा रातो निसाना रहेको, सेतो थुँगामा फुल्ने, बीज लाग्छन् र तेलीय बीजहरू पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वाद तितो र केही मिठो लाग्छ र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक, नेत्रशक्तिदायक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, मूत्रल, अर्शोघ्न, रक्तशोधक, यकृतपोषक, उदररोगनाशक, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, नेत्रज्योति कमजोर, ज्वर, मूत्ररोग, आन्द्राको घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, कामला, अर्श, उदररोग, उदरशूल, रक्तदोष, रक्तरोग, मधुमेह, रक्तचाप, नेत्ररोग, सुजाक, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरससूई २-१० र तेल ४० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६५९२. सावनीबोट, फुरुश, Lilac, Crape Myrtle Plant, *Lagerstroemia indica* (Family: Lythraceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल बैजनी वा निलो फुल्ने केशर पहेँलो, गोलो वा अण्डाकार फलभित्र तेलीय काला बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, गर्भाशय उत्तेजक, जलशोषक, रेचक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, चिसो-रुघा, जलोदर, पित्तवृद्धि, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको, कब्ज, अर्श, कब्ज, मोटोपन, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, शिथिलगर्भाशय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र केशरस्वरससूई २-५ मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६५९३. सासवृक्ष, सासफरास, Sassafras Tree, *Sassafras officinale* (Family : Lauraceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, पात ३ खण्डमा विभाजित लाम्चो कुनै अविभाजित, फूल पहेँलो, फल अण्डाकार हरियो पाकेपछि कालो वर्णको भित्र रस-गुदी र बीजहरू तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो श्वास उत्तेजक, रसायन, स्वेदज-पसिनाकारक, मूत्रल, आर्तवजनक, दन्तरक्षक, कफनिस्सारक, वातहर, यकृत/वृक्कशोथनाशक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले त्वकविष्फोट, मासिकअधर्म, आमवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, वातरक्त, दन्तशूल, मूत्ररोग, सन्धिशूल, ज्वर, गृध्रसी, कटिवात, मिर्गौलाशोथ, दम, खोकी,

चिसो-रुघा, नेत्रशोथ, कलेजोरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६५९४. साधुजडी कलेजी चेपटोपाते, तुली, सलवियास फेकस, Sage White Hairy Plant, *Salvia officinalis* (Family: Lamiaceae)

चिनारी : यो २००० मिटरसम्मका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १ फिट अग्लो, सेतो रौँदार बुटी, हल्का कलेजी रङको पात लाम्चो बास्नादार, सेतो बालामा फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि बीजतेलीय, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो र परपराउँछ, हल्का टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पुष्टिकर, सङ्कोचक, वातहर, सुगन्धदायक, शोथघ्न, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, जलोदर, दम, खोकी, कफवृद्धि, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, घाउ-खटिरा, आमवात, श्वासरोग, फोक्सोरोग, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण १-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६५९५. साबूदानाराजा, सागुदाना, राजादाना, King Sago, Sago Food Plant, *Metroxylon sagu* (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ताडी कुलको वृक्ष हो । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो मध्यमवृक्ष ४०-६० फिट अग्लो, पात दुवैतिर गएका २०-३० फिट लामो टुप्पामा लाग्छन् र फैलिन्छन्, फूल सेतो घोगामा फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गुदी र बीज । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, सारक, पथ्यकारक, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक, पत्थरीहर, बलकारक, उदररोगनाशक, निद्राजनक, मदकारक, शोथघ्न, अतिश्रमहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अनिद्रा, मूत्ररोग, मानसिकरोग, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, पेट पोल्ने, रजःवीर्यदोष, दम, खोकी, अनिद्रा, तनाव, अतिश्रमको पीडा, मूत्रकृच्छ्र, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-५ वटा, खोले/रस/काँढापानी १ माना, खाजा/खाना ३०-१०० ग्राम, तेल १० थोपा ३-५ पटक ।

६५९६. साबुदाना सानो, सागोदाना, साबूदाना, Queen Sago Palm Plant, *Cycas revoluta* (Family : Cycadaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण र उष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-२० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, संयुक्त पात दुवैतिर गएका १००-१५० से.मि. लामो, २० से.मि. व्यास भएको, फेद खम्बा-काण्ड ३ फिट मोटाइ, फूल पहेँलो घोगामा, अण्डाकार-गोलाकार बैजनीरङको फलभित्र र पिठो सत्व भएको तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, वातपुष्टिकर, मूत्रल, आर्तवजनक, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कटिवात, मासिकअधर्म, कफवृद्धि, प्रदर, गाँड, उदररोग, मूत्ररोग, गला-घाँटीका रोग, दुब्लाउने, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण,

शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको भित्री काण्डको गुदी र बीजबाट साबुदाना बनाउने चलन छ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, धूलो-पिठो-लेदो ५-२० ग्राम, वटी २-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साबुदाना ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६५९७. साधुजडी बहुवर्षीय सदावहार, कम्मरकस, समुन्द्रशोष, साठी, सठी, साधुखरपतवार, Sage Weed, *Salvia plebeia* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो १८०० मिटरसम्मको गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा-सर्वदा फुलिरहने, १-३ फिट अग्लो, पात त्रिकोण कुनै चेप्टो लाम्चो, फूल हरियो-पहेँलो, बीज कालो-खैरो तेलीय हुन्छन् । यो बास्नादार बुटी हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो परपराउँछ, केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वेदनानाशक, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, स्त्रीधर्मपालक, रजवीर्यपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, जलोदर, राजयक्ष्मा, पिनास, कफवृद्धि, आम-अतिसार, सुजाक, यौनरोग, छालारोग, बबासीर, रक्तस्राव, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुख-जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

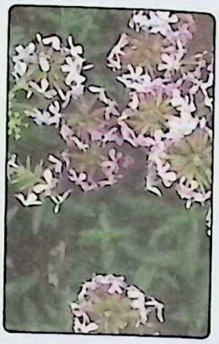
६५९८. सालपर्णी सेतै फुल्ने, सनपर्णी, चिपकाँडोबेलो, चप्कनो, Pseudarthria Plant, *Pseudarthria viscida* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात सालपातसमान सेतो रङको भुवा भएको, सुनौलो फुल्ने, फलमा भित्र चेप्टा तेलीय बीजहरू हुन्छन्, जरा गहिरो गएका, आधा-एक फिटका लामा हुन्छन् । परिपक्व बोट भएपछि यसको हरेक अङ्गमा चोप निस्कन्छ र टाँसिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-गुलियो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अरुचि, अजीर्ण, दम, खोकी, नसारोग, ज्वर, गानोगोला, जलन, मधुमेह, अर्श, हैजा, क्षयरोग, पित्तरोग, कामला, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/क्षार आधा-तीन ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६५९९. साधुजडी त्रिशूलपाते, सरपानोचारो, गलगटों, गोरिया, Feather Leaved Lavender Plant, *Lavandula bipinnata* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, त्रिशूल चेप्टो, डाँठ मोटो र बलियो, गँगटोझैं हाँगाहरू विभाजित छेउमा पातहरू आउँछन् । फूल सेतो, फल कोसामा चार बीजतेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, विषघ्न, कफघ्न, निद्रामारक, उत्तेजक, कृमिमारक, वातपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, पेटका कृमि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, घाउ-खटिरा, आमवात, अतिनिद्रा, श्वासरोग, कटिवात, गृध्रसी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, बीज-चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६६००. **साबुनीबुटी, मुसना, साबूनी, Soapwort Plant,** ***Saponaria officinalis*** (Family : Caryophyllaceae)

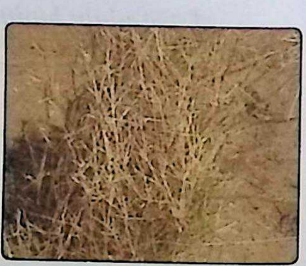


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, वर्षायु, पात लामो चुच्चो भालाकार, फूल सेतो-केही रातो, फल कोसाभित्र घोगामा तेलीय बीजहरू काला वर्णको, जरा खैरा/पहेँला/सेता गाँठागुँठी परेका हुन्छन् । यो चिप्लो फिँज निक्लने बुटीलाई साबुनका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यो नुहाउन-धुन-सफा गर्न प्रयोग हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, मूत्रल, उदरशुद्धिकर, ज्वरनिवारक, गलगण्डहर, चर्मरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, व्रणरोपक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, कब्ज, अर्श, आन्द्राको सुक्खापन, पेटको घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, ज्वर, गानो, पेट पोल्ने, टन्सिल-गाँड, श्वासरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, मूत्रकृच्छ्र, उदरशूल, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६६०१. **सामाघाँस कालो फुल्ने, श्यामकराजधान्य, Sama Millet Black Plant,** ***Panicum frumentaceum*** (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, लामा पात, लुलो डाँठ, बालामा कालो फुल्ने, फल वालामा धान भुससहितको भित्र कालो चामल हुन्छ । यसको कागज बनाउने प्रचलन छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, कफहर, पाचक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, वातहर, मलावरोधक, रजःवीर्यसुधारक, बलारक, पुष्टिकर, त्रिदोषशामक, अग्निकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, मूत्ररोग, दम, खोकी, कफवृद्धि, अपच, अरुचि, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कब्ज, अर्श, ग्यास्ट्रिक, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दही वा दूध वा पानीमा भिजाएको/भुटेको/उसिनेको चामल १०-१०० ग्राम, खोले/नलरस/काँढापानी/झोल १ माना, रोटी १ वटा ३-५ पटक ।

६६०२. **साँडे, भगदौसन, सगतरा, साढिया क्षुद्रशण, Golden Crotalaria Plant,** ***Crotalaria burhia*** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, भुइँबाट पात निक्लन्छ-रौँदार बुटी-पतझर, सुइरे डाँठ, सुनौलो फुल्छ, कोसामा फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, विषघ्न, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, वातपुष्टिकर, बलकारक, शोथघ्न, पीडाहर, गर्भाशय हितकारी, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पक्षाघात, नसारोग, हाडको रोग, सुजन, दम, खोकी, वमन, सन्धिवात, अङ्गशोथ, विषालु-पागल जीवजन्तुहरू दंश, क्षय, कफवृद्धि, कटिवात, गृध्रसी, क्षय, श्वासरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र वीजतेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६६०३. सागोन नीर, नाणा, बिलनन्दी, Benteak Blue Plant, Blue Crepe Myrtle Tree, *Lagerstroemia* sp. (Family : Lythraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल नीरमसीसमान भ्याम्म नीलो, जेठ-असारमा फुल्छ, लाम्चो फलभित्र तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद टर्रो, हल्का तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक, ज्वरनिवारक, पेटको रोगमा लाभदायक, मूत्रल, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तदोष, ज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, रक्तरोग, आउँ-पखाला, पेट पोल्ने, मासिकअधर्म, प्रदर, मूत्ररोग, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फूल/फल स्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

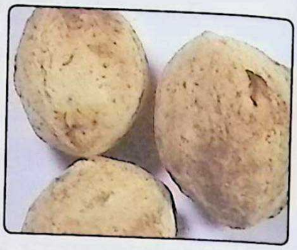
६६०४. सागोन सेतो, श्वेतबिलीनन्दी, सागोनश्वेत, नाणा, Benteak White Plant, *Lagerstroemia lanceolata* (Family : Lythraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो काठजन्य वृक्ष हो । यो ५०-१०० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, सेतो फुल्ने, लाम्चो फलभित्र तेलीयबीजहरू लाग्छन् । यो जेठ-असारमा फुल्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, वातहर, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, मेदहर, पेटको रोगमा लाभदायक, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पित्तरोग, रक्तदोष, अर्श, ज्वर, मोटोपन, गाँठा, रिर्खा, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गानो, आउँ-पखाला, क्षयरोग, कर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ कचौरी ३-५ पटक ।

६६०५. साहुनी, सावनी, Lagerstroemia Plant, *Lagerstroemia lancasteri* (Family : Lythraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-२० फिट अग्लो, शोभा बढाउने रूख पात चेप्टो दुवैतिर गएका, फूल बैजनी-सेतो-प्याजी-हल्का रातो मिश्रित फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद तितो, हल्का टर्रो-केही परपराउने र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, मधुमेह र रक्तचापमा लाभदायक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, यकृतपोषक, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तदोष, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, ज्वर, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कलेजोज्वर, अर्श, उदरशूल, प्रदर, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र तेल/क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६०६. साझ, असन, असण, Asan Tree, Laurel Tree, *Terminalia tomentosa* (Family : Combretaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा गर्मीमा धेरै पाइन्छ । यो विशाल वृक्ष ८०-१०० फिट अग्लो, लाम्चो-फराकिलो दुवैतिर गएका पातहरू, फूल बालामा पहेँलो फुल्ने, अर्जुनसमान पाँच धार भएको फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यो उत्तम काठ मानिन्छ। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, जलशोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, पीडाहर, शोथघ्न, रक्तरोगहर, जलशोषक, उदररोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, वातहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, अतिसार, श्वासरोग, शोथ, दम, खोकी, अर्श, जलोदर, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, गानो, रक्तरोग, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, आउँ-पखाला, ज्वर, जोर्नीवाथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा, फल/पात/फूल टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६०७. सालपर्णी बाक्लापाते, ध्रुवा, दीर्घमूली, जग्र, लगाभाङ, सालपत्ते, Velvet-leaf Desmodium, Desmodium Sal Leaved Plant, *Desmodium gangeticum* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सुक्खा रातो माटो-बलौटे खस्रेटोमा धेरै हुन्छ । यो लता वर्षायु, भदौमा पहेँलो फुल्ने र मंसिरमा खैरा तेलीयदाना कोसाभित्र, पात सालसमान तर सानो केही चेप्टा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद बीज टर्रो र मीठो हुन्छ अन्यभाग तितो केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, पीडान्तक, विषघ्न, कफनिस्सारक, कलेजो-फुफ्फुसपुष्टिकर, सङ्कोचक, पीडाहर, शोथघ्न, अर्बुदहर, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, जलोदर, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, दम, खोकी, पिनास, घाउ-खटिरा, आउँ-पखाला, रक्तविकार, प्रदर, गर्भाशयको शोथ, अर्श, आमवात, गानो, उदरशूल, कर्णशूल, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६०८. साधन विशाल, साज, सान्नो, पण्डन, पाँडा, Water Storage Tree, *Terminalia tomentosa* (Family : Combretaceae)

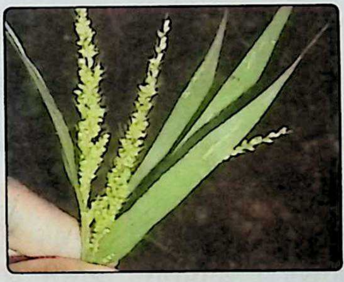
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ। यो विशाल वृक्ष ८०-१३० फिट अग्लो, पात ठूलो लम्बाकार, पुष्प हरियो-सेतो बसन्तमा फुल्छ, फल सानो हरियो पहेँलो हुँदै पाकेपछि कालो भित्र काला तेलीयवीज हुन्छन्। यसको बोक्रा सेतो-रातो हुन्छ र यसको रूखमा पानी संकलन हुन्छ। यसले धेरै पानी जम्मा गर्छ। यसको चोप बास्नादार हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, स्त्रीधर्मपालक, चर्मरोगहर, मेदहर, कर्णरोगहर, ज्वरनिवारक, पेटको रोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दुवी, कुष्ठ, दाद, दादुरा, रक्तदोष, ज्वर, अमलपित्त, कामला, गानो, सङ्ग्रहणी, मोटोपन, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, हैजा, अजीर्ण, प्रदर, आउँ-पखाला, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, उदरशूल, कानरोग, मुखपाक,

मधुमेह, प्रमेह, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/रस/लेदो/अर्क/क्वाथ २०-१०० मि.लि., काँढापानी १ माना, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक।

६६०९. साल, अग्राख, सखुवा, साल्वा, जिन्ना, साखु, साकरवृक्ष, शाल, Sal Tree, *Shorea robusta*
(Family : Dipterocarpaceae)

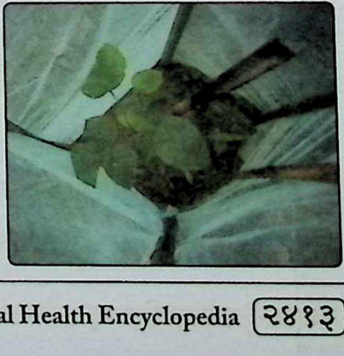
चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो विशाल वृक्ष तराईमा १००-२०० फिट अग्लो, कलिलो रूखको बोक्रा चिप्लो-कैलो-खैरो हुन्छ भने छिप्पिएका रूखबाट खस्रो गाढा रातो भएपछि चोप निस्कन्छ, निर्यास झरिरहन्छ, आयाताकार लामो-फराकिलो कडा पात, चैत-वैशाखमा फुल्छ-फिका पहेँलो रङ पातको कापाबाट झुप्पा झुन्डिन्छ, अण्डाकार फल बालामा हुन्छ, फलभित्र मांसल तेलीयबीज खैरो पखेटाहरूको साथमा हरियो वर्णको हुन्छ, बीज वर्षा ३-४ वर्षमा एकपटक हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, सङ्कोचक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, पित्तनाशक, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पाठेघर सुन्निएको, कफवृद्धि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम, लेदो चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६६१०. सामाबन्सो, मुनिचामल, Sama Banso, Muni Rice



चिनारी : यो सदा र सर्वत्र पाइन्छ। यो आधा-एक फिट अग्लो, रातो डाँठ, लामो पात-मुलायम, गाँजिएर फैलने, बालामा फल्ने, प्रशस्त तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, जरा, डाँठ र पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, मूत्रल, मृदुरेचक, दुग्धवर्द्धक, रक्तवृद्धिदायक, पित्तनाशक, स्मरणशक्तिदायक, वातनाशक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, पित्तज्वर, शिरको गर्मी, नपुग रगत, रक्तविकार, पत्थरी, प्रदर, धातुक्षय, गुलियो रसको अभाव, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तदोष, आमवात, कटिवात, दम, खोकी, मासिकअधर्म, आन्द्राका घाउ-खटिरा, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज र जरा लेदो/चूर्ण १ चम्चा, साग ३०-५० ग्राम, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज/जरा वटी ३-५ वटा, खुदो १ गिलास, शक्खर ५-१० ग्राम, रस १० ग्राम ३-५ पटक।

६६११. साल चोप नआउने, अग्राख, जिन्ना, सखुवा, साँखु, शाल, Sal Tree Without Gum Tree, *Shorea robusta*
(Family : Dipterocarpaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो विशाल वृक्ष तराईमा १००-१५० फिट अग्लो, कलिलो रूखको बोक्रा चिप्लो-कैलो-खैरो हुन्छ भने छिप्पिएक फुस्रे हुन्छ। आयाताकार लामो-फराकिलो कडा पात, चैत-वैशाखमा फुल्छ-फिका पहेँलो रङ पातको कापाबाट झुप्पा झुन्डिन्छ, अण्डाकार फल बालामा हुन्छ, फलभित्र मांसल तेलीयबीज खैरो पखेटाहरूको साथमा हरियो वर्णको हुन्छ, बीज वर्षा ३-४ वर्षमा एकपटक हुन्छ। यसको

स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, सङ्कोचक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, पित्तनाशक, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले त्रिदोषज ग्रसितरोग, अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पाठेघर सुन्निएको, कफवृद्धि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, श्वासरोग, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म/खोटो १-३ ग्राम, लेदो चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६६१२. सामाधान कालो लम्बेतान घोगे, राजधान्य श्यामक, साङा, शमूला, मादुरो, Barn Yard Millet, Black Sawa Millet, *Echinochloa frumentacea* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो पहाडी बारीमा खेती गरी राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ। यो ३-५ फिट उचो, वर्षायु, सिधा माथि जाने डाँठ, पात लामो चुच्चो परेको १०-२० से.मि. लामा, मञ्जरी लम्बेतान फूल, लको कालो बाला छिप्पिएपछि काला दाना लाग्छन्। बाहिर भुस र भित्र चेप्टो चामल हुन्छ। यसको डाँठ पेलेर चिनी निकाल्न सकिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** समस्तभाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषनाशक, पित्तविकारहर, कफनाशक, कब्जहर, अर्शनाशक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, श्वासरोगहर, वातनाशक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, पित्तरोग, कब्ज, अर्श, अम्लपित्त, प्रमेह, प्रदर, शुक्रमेह, जलोदर, खोकी-कफ, रक्तपित्त, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, सन्धिशोथ, दम, जोर्नीवाथ, कामला, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको खीर फलाहारमा मानिन्छ। यो थोरै भएपनि हुन्छ शरीरलाई पेटभर पुग्छ। **मात्रा :** १ मुट्ठी खोले-फाँडो, १ कटौरा भात, १ चम्चा चूर्ण, १ रोटी, १ डाडु पुवा, ३-५ वटा वटी, २०-३० ग्राम खीर ३-५ पटक।

६६१३. स्याउ, सेव, Apple Plant, *Malus pumila* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो फराकिलो, फूल सेतो-रातो छिटा भएको केशर पहेँलो, गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, ज्वर, अपच, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्तरोग, गर्मी गानोगोला, तनाव, पत्थरी, हैजा, विषादि असर, आमवात, दाद, दुवी, दादुरा, तनाव, उदरकृमि इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १ वटा ३-५ पटक।

६६१४. स्यामो-छ्याङ्गो, हिमच्याउ, Himalayan Mushroom

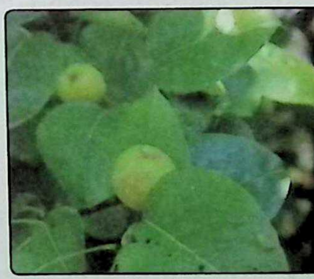
चिनारी : यो समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो भदौ-असोजमा मिल्छ। यो २-५

अङ्गुल उचो, गोलाकार टोपी रातो, कालो भुस भएको हुन्छ। प्रयोग हुने सबै अङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योप्रिदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगतदर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रजवीर्यदोष, समस्त आँखाका रोग, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण ३-१० ग्राम, रससूई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६६१५. स्याउ सेतो, सफेद सेब, White Apple Plant, *Malus pumila* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २०००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो फराकिलो, फूल सेतो, सेतो गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, अपच, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका रोग, गानो, तनाव, पत्थरी, हैजा, विषादि असर, आमवात, तनाव, उदरकृमि, मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, मोटो हृदयरोगी, हृदयाघात इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : फलस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि.,रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १-२ वटा ३-५ पटक।

६६१६. स्याउ सेतो-हरियो, Apple White Green Tree



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो फराकिलो, फूल सेतो, सेतो-हरियो गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रुचिकारक, पुष्टिकर, सुपाच्य, कलेजो र मिर्गौला सुक्खामा लाभदायक, रक्तपित्त र रक्तस्रावमा उपयोगी, रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, अपच,

कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, तनाव, हैजा, वाकवाकी, विषादि असर, तनाव, पत्थरी, मोटो हृदयरोगी, हृदयाघात, रक्तचाप इत्यादि सन्चो बनाउँछ । स्याउ फलले धूम्रपान र मद्यपानको असरलाई हटाउँछ । विजातीयद्रव्य निकाल्छ, पेट शुद्धीकरण गर्छ र मोटोपन घटाउँछ । **मात्रा** : फलस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६१७. श्यामाकाठ, शमनकारीवृक्ष, श्यामबोट, Hill Black Tree

चिनारी : यो चिसो हावापानीको १०००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो कालोबोट, १५-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो/चुच्चो गाढा हरियो, फूल सेतो फुल्ने, कालो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल, बीज र बोक्रा । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, चर्मरोगहर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मूत्रल, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, टन्सिल, श्वास-प्रश्वास समस्या, रुघा, पिनास, क्षयरोग, अर्बुद, आन्द्राको घाउ-खटिरा, ज्वर, रक्तदोष, उच्चरक्तचाप, उदरशूल, अर्श, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राको खटिरो, कफग्रस्त समस्या, फोक्सेमासु, हैजा, उदरकृमि, आउँ, गला-घाँटीका रोग, गाँड, रक्तरोग, यौनरोग, चर्मरोग, मधुमेह, मोटोपन, पित्तरोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० तथा तेल १० र पुष्पस्वरससूई ५-१० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, बीज १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६१८. स्याउ केही रातो, Red Apple, *Malus pumila* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २५००-४००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो फराकिलो, फूल सेतो, सेतो गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रुचिकारक, पुष्टिकर, सुपाच्य, कलेजो र मिर्गौला सुक्खामा लाभदायक, रक्तपित्त र रक्तस्रावमा उपयोगी, उच्चरक्तचाप र निद्रानाशमा लाभकारी, रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, रक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, अपच, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, गोला, तनाव, हैजा, आमवात, हृदयाघात, पत्थरी, मोटो हृदयरोगी इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र बीजतेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६१९. स्याउ गँगटे रातो, रातम्य स्याउफल, सेब साइबेरिया, Siberian Crab Apple Plant, Chokeberry Plant, *Malus baccata* (Family : Rosaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सेतो केशर पहेँलो, रगते रातो गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । यसको स्वभाव कलिलो मुना र फूल र फल शीतल । स्वाद मिठो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, मासिकअधर्म, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रगतको कमी, मधुमेह, रजःवीर्यदोष, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फल १-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-५ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६६२०. स्याउ गँगटे थेप्चे, थेप्चो सेब, Crab Apple, Chokeberry Plant, *Malus floribunda*
(Family : Rosaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सेतो-रातो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव कलिलो मुना र फूल शीतल र स्वाद मिठो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्ताशक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, मासिकअधर्म, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रगतको कमी, मधुमेह, रजःवीर्यदोष, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, फलस्वरससूई १० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-५ वटा, बीज ३-५ ग्राम, साग ३०-५० ग्राम, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२१. स्यालधुस्रे हिमाली, धामन, धनुवृक्ष, धमनी, Himalayan Dhaman Tree, *Grewia tiliaefolia*
(Family : Malvaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २०-४० फिट अग्लो, पात चेप्टो-चुच्चो दन्तुर, फूल पहेँलो झुप्पोमा फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीय १ बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, ज्वर, आमवात रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, अतिसार, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको घाँस खाएको पशुको घ्यू महौषधिमा गनिन्छ । **मात्रा :**

लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पात स्वरससूई ३-१० र तेल ५० मि.लि. काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२२. स्यालधोती, सानो पेटारे, नानपगडे, Syaldhoti, Immunne System Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-५ फिट अग्लो, भालाकार पात, जरा सेतो गानोमा, सेतो/पहेँलो फुल्ने, मसिना तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो र बीज । स्वभाव शामक शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, कामोत्तेजक, बलवर्द्धक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, दुब्लोपन मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, कुपोषण, प्रसूतिरोग, गर्भाशय शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२३. स्यालफुस्रे लाम्चोपाते, फारसो, Syalfusre Gum Tree, *Grewia sclerophylla* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पात १५-२० लामो र १०-१५ से.मि चौडा, सेतो फुल्ने र फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्, पुरानो रूखबाट चोप निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, मेदहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, रक्तवर्द्धक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले नेत्ररोग-आँखाका समस्या, ज्वर, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, गानो, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिकरोग, मूत्रकष्ट, हृदयरोग, पित्तअधिकता, ज्वर, रक्तपित्त, जलन, कफग्रस्त खोकी, दम, जोर्नीवाथ, हाडकम्पज्वर, सुन्निएको, दर्द, धातु-रक्तस्राव, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको घाँस खाएको पशुको घ्यू महौषधिमा गनिन्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२४. स्यालधुस्रे बाक्लापाते पहाडी, पहाडधामन, धनुवृक्ष, धमनी, Hill Dhaman Tree, *Grewia helicterifolia* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ५००-२२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पात चेप्टो-चुच्चो, मिहिन दन्तुर, फूल पहेँलो फुल्ने केशर सुनौलो, गोलाकार फलभित्र तेलीय १ बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, बलकारक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग-आँखा रोग, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखपाक, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, रक्ताल्पता, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, अपस्मार, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको घाँस खाएको पशुको घ्यू महौषधिमा गनिन्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

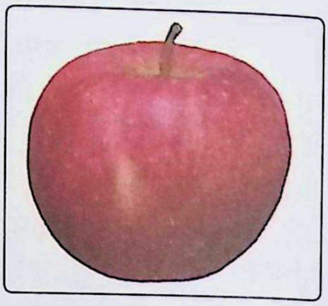
६६२५. स्याकुन बेलो रौंदार, बटुलिया, बाटुलपाते ठूलो पात भएको झुसे, Syakuni Creeper

चिनारी : यो तराईदेखि २५०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो लता गोलाकार पात, खस्रो-फुस्रो, झुस-सेता रौं भएको लहरो, जरामा गानो मट्याइलो, पतझर हुन्छ । स्वाद तीतो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, रक्तदोषहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग : यसले** ज्वर, रक्तस्राव, रक्तपित्त, रक्तदोष, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, पित्तवृद्धि, कामला, मधुमेह, मोटोपन, ज्वर, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, उदररोग, पेटका जुका इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६६२६. स्याउ सानो, सिम्बिति काफल, Small Apple Tree, *Malus pumila* (Family : Rosaceae)

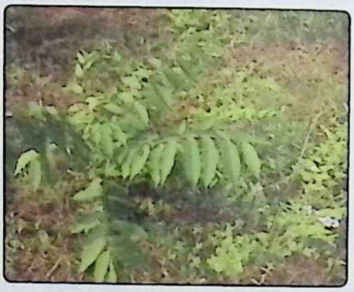
चिनारी : यो २०००-४००० मिटरका ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो रूख, धेरै हाँगाहरू, पात चेप्टो-अण्डाकार २-४ अङ्गुल लामो, सेतो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, वृहण, वृष्य, रुचिकर, मृदुरेचक, हृदयहितकारी, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, अग्निकारक, ज्वरघ्न, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, कब्ज, अरुचि, पित्तविकार, रक्तपित्त, रक्तातिसार, शुक्रक्षय, रक्तक्षय, आँखारोग, सुख्खा दम-खोकी, हृदयरोग, पेट पोल्ने, उदरशूल, मन्दाग्नि, अर्श, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, उदरशूल, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फलस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/रस/काँढापानी १ गिलास, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२७. स्याउ आधाकिलोको, स्याउ बृहत्फल, Sekaiiche Apple, Sekai Ichi Apple, Worlds No.1 Apple



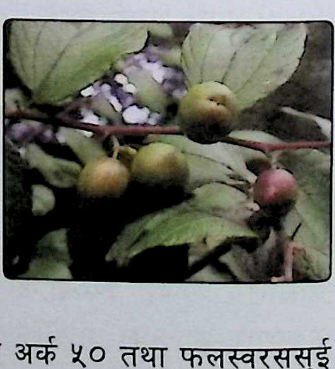
चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, बलियो बोट, गोलो ठूलो रातो वर्णको फलभित्र गुदी सेतो हुन्छ । यो आधा किलोग्रामसम्मको वजन हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पाकेको फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, अग्निकारक, पत्थरीहर, मेदहर, पेटको रोगमा लाभदायक, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, रक्तस्राव नियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, मूत्ररोग, रगतको कमी, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, उदरशूल, कामला, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, मोटोपन, आन्द्रा-पेट सुक्ने, अम्लपित्त, मन्दाग्नि, उदरशूल, ग्यास्ट्रिक, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/रस २०-१०० ग्राम, फल १-२ वटा, काँढापानी १ माना, बीजवटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६६२८. स्यालफुस्रे झुसे लाम्चो पाते, भिउल, Tonic Syalfusre Hairy Tree, *Grewia optiva* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा फस्टाउने नेपाल प्रसिद्ध घाँसे रूख हो । यसको पात केही लाम्चो चेप्टो र अर्कोभन्दा धेरै चिप्लो र कम खस्रो हुन्छ। यसको तेलीयबीजलाई ४८ घण्टा भिजाएर रोपिन्छ र ४५ दिनमा उम्रन्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, फूल, बीज, बोक्रा र कलिलो डाँठ । यसको पातमा १३-२० प्रतिशत प्रोटिन हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, कब्जनाशक, आन्द्राको घाउमा लाभदायक, उदररोगमा उपयोगी, मूत्रल, पित्तनाशक, वातहर, व्रणरोपक, कफहर, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, आन्द्राका घाउ-सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, दुब्लाउने-सुकेनास रोग, रक्तविकार, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, दम, खोकी, उदरशूल, पेट पोल्ने, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, आमवात, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, विषप्रभाव, रजःवीर्यविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो ३-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, १-३ वटा पात, १ माना काँढापानी, चटनी १०-१५ ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पत्रस्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६६२९. स्याउजत्रो बयर, बृहत्वदर, स्याउ बयर, Big Jujuba Fruit, Apple Jujuba Tree, *Ziziphus* sp. (Family : Rhamnaceae)

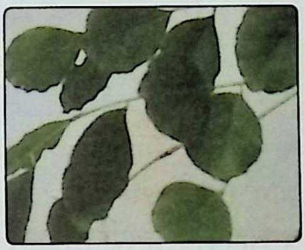


चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-४० फिट अग्लो, काँडादार, पात, बोक्रा र काण्ड रातो, पात चेप्टो, बोक्रा र काण्ड रातो, फूल हरियो-पहेँलो, स्याउसमान पाकेपछि रातो फलभित्र तेलीय एकबीज हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, अग्निकारक, मूत्रल, नेत्रशक्तिदायक, स्त्रीरोगहर, सारक, मृदुरेचक, रक्तदोषहर, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, स्वादिष्ठ, रुचिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, कामला, प्रदर, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, नेत्ररोग, मन्दाग्नि, अरुचि, अजीर्ण, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चटनी/अचार ३-१० ग्राम, फल १-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा फलस्वरससूई ५-२० मि.लि., काँढापानी १ माना, फलबोक्रा वटी २-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६६३०. सिसौ पहँलो, सिसमपीत, सिस्वा, सिंसपा, सिसवा, कपिल, Yellow Sissoo Tree, *Dalbergia* sp. (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो, १०-१५ फिट गोलाइको, पात संयुक्त चेप्टो चुच्चो परेको, फूल पहँलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-खल्लो केही टर्रो र तेल मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, नेत्ररोगमा लाभदायक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अजीर्ण, अतिसार, रक्तस्राव, अर्श, ज्वर, मूढगर्भ, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, मूत्ररोग, रक्तविकार, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्तरोग, आन्द्राको घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, नेत्ररोग, छालाका रोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा बीजतेल १० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६६३१. सिसू, सिसौबेलायती, श्वेतसाल, Dalbergia Wood Tree, *Dalbergia latifolia* (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो छिटो बढ्ने विशालवृक्ष, ८०-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, सेतो फुल्ने, केशर पहँलो, कोसामा फलभित्र तेलीय राता बीजहरू हुन्छन्, चोप निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, व्रणपूरक, मूत्रल, वातव्याधिहर, अर्शोघ्न, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, मेदहर, पित्तनाशक, अग्निवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, आन्द्राका खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मोटोपन, अर्श, अरुचि, अजीर्ण, आउँ-पखाला, कामला, रक्तपित्त, पत्थरी, मन्दाग्नि, मुख-जिब्रोका घाउ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, ज्वर, चर्मरोग, कर्णपाक-कर्णशूल, दम, खोकी, कफवृद्धि, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६३२. सिउडीकाँडे पहँलो फुल्ने, सप्तलता, शंकर, पिटन डण्डाथुहर, थोर, सुराई, Royal Spurge, Sullu Spurge Plant, *Euphorbia royleana* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, काण्ड हरियो, दूधे हरेक एकअङ्गमा दूध हुन्छ, सदा हराभरा काण्ड, पात झर्छ, काण्डको टुप्पामा पहँलो फुल्छ, फल तीनचोसे फल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो, कोक्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, विरेचक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, शोथघ्न, चर्मरोगहर, अर्बुदहर, धातु-उपधातु शोधक-मारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पेटका कृमि, कब्ज, अर्श, दम, खोकी, अर्बुद, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, दुबी, दाद, कुष्ठ, रक्तविकार, जोर्नीवाथ,

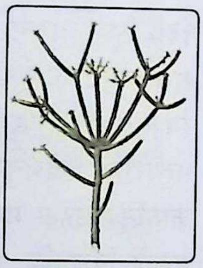
आमवात, अङ्गशोथ, रक्तविकार, रक्तरोग, मासिकअधर्म, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, कानपाक्ने, चोटपटक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, क्षार २-५ रत्ती ३-५ पटक।

६६३३. सिरिमु श्रीमु, Shreemu Tree, Sirimu Plant

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो ८०-१०० फिट अग्लो, १०-१५ फिट गोलाइ, गाढा हरियो लाम्चो पात, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज र गुदी, पहेँलो फुल्ने, सदा हराभरा रहने, विशाल वृक्ष हो। यसको काठ धेरै राम्रो भनिन्छ। यसको स्वाद तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, पात, फूल, फल र बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, वातहर, पेटको रोगमा लाभदायक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, मेदहर, अर्शोघ्न, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पिनास, पित्तवृद्धि, ग्यास्ट्रिक, अर्बुद, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, कृमि, अर्श, मोटोपन, रक्तदोष, ज्वर, गानो, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, गेडा १-३ वटा ३-५ पटक।

६६३४. सिसाकलम सिहुँडिनी हरियो, सप्तला, दण्डाश्रु, Pencil Plant, *Euphorbia tirucalli*

(Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, हरियो वर्णको, विनापातको सुइरे प्रशस्त हाँगाबिँगाहरू, रसदार दूधे हुन्छ। यसको स्वाद तितो, टर्रो, मिठो केही अमिलो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, ज्वरनिवारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, चर्मरोगहर, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, दम-खोकी, श्वासरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रजःवीर्यविकार, छालाको रोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम, क्षार १ मासजति ३-५ पटक।

६६३५. सिउँडिनी रातो, रक्तसप्तला, रक्तादंशश्रु, Red Pencil Tree, Stick on Fire, *Euphorbia* sp.

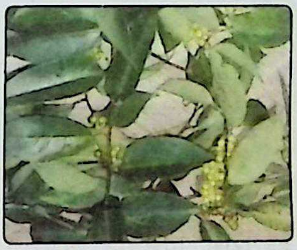
(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, पात नभएको, प्रशस्त हाँगाबिँगाहरू, रातो वर्णको वनस्पति दुधे हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पीडाहर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, अस्थिरक्षक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पारद संशोधक, अर्बुदहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको सर्वाङ्गलाई घिउ/तेलमा पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्नुपर्छ। स्वरस/लेदो लगाएर लेपन वा लेप लगाउन सकिन्छ। यसले आँत-आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रगतको कमी, रक्तरोग, दम-खोकी, कफपित्तवृद्धि, हाडको रोग, रजःवीर्यदोष, छालाको रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, पेटका जुका, झाडा-वान्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूधसूई ५-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म/झार आधा-एक ग्राम ३-५ पटक।

६६३६. सिउँडिनीहरित, सप्तला, Green Fire Sticks, Red and Green Pencil Tree, *Euphorbia* sp.
(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो समशीतोष्ण हावापानीमा लगाउन सकिन्छ। यो १५-२० फिट अग्लो, विनापातको, सुइरे-आँख्लाधारी, अनगिन्ती हाँगाबिँगाहरू, दूधे हुन्छ। यसको स्वाद तितो-टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारद संशोधक, पीडान्तक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, धातु-उपधातुमारक, अर्बुदहर, विषघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। यसको दूध र लेदो लेपन गर्न वा लगाउन मिल्छ तर यसलाई शुद्ध गरेपछिमात्र खान सकिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, सर्वाङ्गवात, कुष्ठ, दाद, दुवी, मुसा, अर्श, जोर्नीवाथ, आमवात, पेटका जुका, कफवृद्धि, विषप्रभाव, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, अङ्गपीडा, दुर्घटनाको चोट, हाडको रोग, गानो, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध ३-५ थोपा, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा २-३ पटक।

६६३७. सिङ्गाटो साउने, श्रावणी अङ्गुर, Forest Grap Creeper, Angur Saune-Singato Plant



चिनारी : यो ५००-१५०० मिटरमा पाइन्छ। यो समशीतोष्ण जलवायुको कालीमाटोका चिस्यानमा धेरै फल्छ। यो विशाल लता-ठूलो झ्याङ धेरै हाँगाबिँगाहरू, गोलो गेडा श्रावण महिनामा पाक्छ। यसको पात र फूल हुन्छ। यसको स्वाद हल्का गुलियो केही अमिलो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, पित्तनाशक, ज्वरघ्न, चर्मरोगहर, रक्तस्राव नियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, ओजक्षय, रक्ताल्पता, मासिकधर्म घटबढ, प्रदर, प्रमेह, कठोर हृदय, सुक्खा आन्द्रा, कब्ज, पित्तरोग, ज्वर, पित्तज गर्मी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** आसव/अरिष्ट २०-३० र अर्क ५० मि.लि., चूर्ण ३-१० ग्राम, १०-३० दाना ३-५ पटक।

६६३८. सिम्ठी-बिजौरा सानो, छोटीसिम्टो, मरोडफली, Simthi Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, पात चेप्टो, हाँगाहरू-काण्डमा पाट निक्लने, असार-साउनमा र पहेँलो फुल्ने, फल लाम्चो कोसामा बेरिएर कालो चुच्चोभित्र स-साना तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो, हल्का टर्रो, चिप्लो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, मासिकधर्म नियामक, अर्शोघ्न, अस्थिपोषक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, अर्श, कब्ज, हाडको रोग, पक्षाघात, उदररोग, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पेट पोल्ने, पिसाबको रोग, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, मुख-जिब्रो-गला-घाँटीका घाउ, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, फल/फूल १-३ वटा, चोप/खोटो ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

६६३९. सिलम नझुसे, सिलामे, झुस नभएको सिलाम, Shilam Without Hairy Plant

चिनारी : यो सर्वत्र पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, बास्नादार पात चेप्टो, झुस नभएको, फूल हरियो

२-३ पत्र सेतो, पुष्प छिप्पिएपछि गेडा गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, त्रिदोषशामक, अग्निकारक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, पीडान्तक, रजःवीर्यजनक, तृप्तिकारक, उदररोगमा लाभकारी, रुचिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, अर्श, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, ग्यास्ट्रिक, उदरशूल, गानो, कुपोषण, रज-वीर्यदोष, कब्ज, आन्द्रा शुष्कता, शारीरिक कमजोरी, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, भुटेको बीज/चटनी १-३ ग्राम, वटी १-५ वटा, तेल २० थोपा, पिना ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

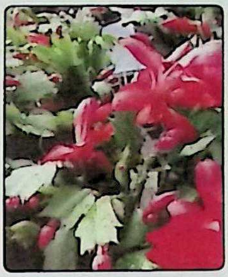
६६४०. सिउँडी राती बल्ने, धूहरबत्ती, Moonlight Cactus, Plant, *Selenicereus grandiflorus* (Family : Cactaceae)

चिनारी : यो उपविष गर्मीजलवायुमा पाइन्छ । यो दूधे १०-१५ फिट अग्लो, पतझर, पात चेप्टो, फूल सेतो रातभरि फुल्ने, काँडादार हाँगाबिँगाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो, केही तितो, हल्का पिरो र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, पित्तनाशक, धातु-उपधातु शोधन-मारण उपयोगी, कृमिमारक, मूत्रल, उदर र क्षयरोगमा उपयोगी, पीडान्तक, कफघ्न, वमनकारक, विषघ्न, मृदुविरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पेट दुख्ने-पोल्ने, वातव्याधि, गाँठा-गिर्खा, मुसा, अर्श, दुबी, कुष्ठ, दाद, कपालका चाँया-जुम्रा, पेटका कीरा, बिग्रेको पुरानो घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, खोकी, दम, विषप्रभाव, अर्बुद, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, क्षयरोग, झाडा-वान्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई उसिनेर/बफाएर/साग-तरकारी बनाएर खाने प्रचलन छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, दूध ५-१० थोपा, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

६६४१. सिउँडी पाँचधारी, धूहरपचकोनी, सिंहुररात्रीफूल, पाँचपाखेस्यूँडो, Cactus, Queen of the Night Plant, *Euphorbia neriifolia* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो दूधे १०-२० फिट अग्लो, पतझर, पात चेप्टो, फूल रातो रातभरि फुल्ने, ५ कोण ५ पाटे भएका हाँगाबिँगाहरू काँडाले भरिएका हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो, केही तितो, हल्का पिरो र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उपविष, चर्मरोगहर, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, पित्तनाशक, धातु-उपधातु शोधन-मारणमा उपयोगी, कृमिमारक, मूत्रल, उदर र क्षयरोगमा उपयोगी, पीडान्तक, कफघ्न, वमनकारक, विषघ्न, मृदुविरेचक मानिन्छ। यसलाई शुद्ध गरी खानुपर्छ र लेपन लगाउनेमा पर्दैन। **औषधीय उपयोग :** यसले पेट दुख्ने-पोल्ने, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गाँठा-गिर्खा, मुसा, अर्श, दुबी, कुष्ठ, दाद, कपालका चाँया-जुम्रा, पेटका कीरा, बिग्रेको पुरानो घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, खोकी, दम, विषप्रभाव, अर्बुद, हृदयरोग, कफ-पित्तवृद्धि, क्षयरोग, झाडावान्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई उसिनेर/बफाएर/साग-तरकारी बनाएर खाने प्रचलन छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, दूध ५-१० थोपा, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

६६४२. सिउँडी पार्वतीफूल, सीउरी पातमा पात, Chrimus Cactus, *Schlumbergera truncata* (Family : Cactaceae)

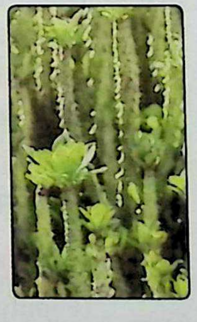


चिनारी : यो उपविष उष्ण तथा जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो दूधे १-३ फिट अग्लो, पतझर, मसिना काँडायुक्त पातमा पात जाडिएको, फूल रातो वा गुलाबी फुल्छन्, अण्डाकार फल रातो । यसको स्वाद टर्रो, केही तितो, हल्का पिरो र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, पित्तनाशक, धातु-उपधातु शोधन-मारण उपयोगी, कृमिमारक, मूत्रल, उदर र क्षयरोगमा उपयोगी, पीडान्तक, कफघ्न, वमनकारक, विषघ्न, मृदुविरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पेट दुख्ने-पोल्ने, वातव्याधि, गाँठा-गिर्खा, मुसा, अर्श, दुबी, कुष्ठ, दाद, कपालका चाँया-जुम्रा, पेटका कीरा, बिग्रेको पुरानो घाउ-खटिरा, खोकी, दम, विषप्रभाव, अर्बुद, हृदयरोग, कफ-पित्तवृद्धि, क्षयरोग, झाडावान्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई उसिनेर/बफाएर/साग-तरकारी बनाएर खाने प्रचलन छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण २-३ ग्राम, दूध ५-१० थोपा, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा २-३ पटक ।

६६४३. सिउँडी हिमाली, Dahlia Cactus Himalayan Plant

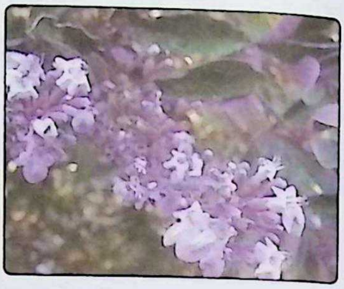
चिनारी : यो उपविष १५००-४००० मिटरसम्मको जलवायुमा पाइन्छ । यो दूधे १-३ फिट अग्लो, सानो काँडायुक्त, पतझर, पात चेप्टो, केशर पहेँलो र हरियो फूल विभिन्न रङमा फुल्ने, धेरै हाँगाबिँगाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो, केही तितो, हल्का पिरो र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, पित्तनाशक, धातु-उपधातु शोधन-मारण उपयोगी, कृमिमारक, मूत्रल, उदर र क्षयरोगमा उपयोगी, पीडान्तक, कफघ्न, वमनकारक, विषघ्न, मृदुविरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पेट दुख्ने-पोल्ने, अङ्गवात, गाँठा-गिर्खा, मुसा, अर्श, दुबी, कुष्ठ, दाद, कपालका चाया-जुम्रा, पेटका कीरा, बिग्रेको पुरानो घाउ-खटिरा, कफवृद्धि, खोकी, दम, विषप्रभाव, अर्बुद, हृदयरोग, कफ-पित्तवृद्धि, क्षयरोग, झाडा-वान्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई उसिनेर/बफाएर/साग-तरकारी बनाएर खाने प्रचलन छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-२ ग्राम, दूध ५-१० थोपा, काँढापानी १ कचौरी, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म १ ग्राम, वटी १ वटा २-३ पटक ।

६६४४. सिउँडीकाँडो कुकुरजिब्रे, थुहर, कण्टकस्नुही, तीखोकाँडेस्यूँडो, काँटाथूहर, Holy Milk Hedge Plant, Dog's Tongue Plant, *Euphorbia nivulia* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सर्वत्र लगाउन सकिन्छ र जहाँ पनि हुर्कन्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, पतझर, तीखो काँडैकाँडा-हाँगाबिँगामा, पतझर, दूधे वनस्पति, काण्ड गोलाकार, सेतो फुल्ने, पात कुकुरजिब्रोसमान आकारको हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो, केही तितो, हल्का परपराउने र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग-दूध, डाँठ, पात, बोक्रा, पात, फूल र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उपविष, चर्मरोगहर, शोथघ्न, वामक, कफनिस्सारक, कृमिमारक, अर्बुदहर, क्षयरोग र अर्शमा उपयोगी, धातु-उपधातु शोधक-मारक, भस्मीकरण प्रक्रियामा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, विषप्रभाव, क्षयरोग, अर्श, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, पाण्डुरोग, दाद, दबी, जोर्नीवाथ, हृदयरोग, पित्तवृद्धि, कफवृद्धि, पिलो, मुसा, डन्डीफोर, दम-खोकी, रक्तरोग, रक्तदोष, गृध्रसीवात, सन्धिशोथ, गानो, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । घ्यू/तेलमा सर्वाङ्गलाई पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्दा वात र छालाका समस्तरोग हराउँछन् । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/दूध/खोटो/अर्क/क्वाथ ३-१० मि.लि., चूर्ण र भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक र अर्क/स्वरस/लेदो/दूध/खोटो लगाउने-लेपन गर्ने १-२ पटक ।

६६४५. सिमली तीनपाते, सेवाली, नीलनिर्गुण्डी त्रिपत्रक, Three Leaved Chaste Tree, Gattilier, *Vitex trifolia* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, सेतो भस्मीरङका धेरै हाँगाबिँगाहरू, बोक्रा पहेँलो, त्रिपत्रक तीनपाते झुप्पोमा माथिल्लो भागमा सेतो रौँदार पात, मञ्जरीमा नीलो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि फल लाग्छ र पाक्छ, कालो खैरो गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो, टर्रो, पिरो, खाएपछि हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जराका बोक्रा, बीज, फूल, काण्डत्वक र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, वातघ्न, कफघ्न, वेदनानाशक, मेदहर, परम रसायन, बलकारक, व्रणरोपक, आर्तवप्रवर्तक, कुष्ठघ्न, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक, दन्तपीडाहर, कृमिमारक, मूत्रल, रक्तविकारहर, शोथघ्न, मज्जातन्तु शक्तिकारक, पसिनाकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, दम, खोकी, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, अधिक ऋतुस्राव, बिग्रेको-सडेको घाउ, मूत्राम्लदोष वृद्धि, कुष्ठ, पित्तरोग, गला-घाँटीका फोकाफुन्सी, स-साना बिबिरा, कर्णशूल, उदरशूल, क्रिमि, आउँ-अतिसार, पिनास, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातको वाष्पस्नान २ पटक हप्तामा र रस र लेदो लेपन गर्ने । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, बीज २-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पात/बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६४६. सिमली चेप्टोपाते, गोलोपाते निर्गुण्डी, सेनुवार, बृहत्पत्र निर्गुण्डी, Roundleaf Chastetree, Beach Vitex, Monk's Pepper Plant, *Vitex rotundifolia* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात गोलो-च्याप्टो, नीलो झुप्पामा पातहरूको बीचमा फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि हरियो रङको गोलाकार फल लाग्छ, पाकेपछि कालो-खैरो तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो, टर्रो-पिरो, केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वेदनानाशक, ज्वरनाशक, पुष्टिकर, वातहर, शोथघ्न, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक, मेदहर, बलकारक, रसायन, व्रणरोपक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, सुन्निएको, दुखेको, उदरशूल, अर्श, पिनास, दम, खोकी, प्रदर, यौनरोग, मोटोपन, पित्तरोग, मासिकअधर्म, अर्बुद, ज्वर, कुपोषण, पसिना नआउने, फोक्सेमासु इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बाफ लिने प्रचलन छ । **मात्रा** : बीज ३-५ ग्राम, पात र बोक्रा ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, नाकमा रस २-३ थोपा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६६४७. सिमल बच्चे जरा, बालकन्दशाल्मली, Bombax Ceiba Plant, Childroot Plant, *Bombax ceiba* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्णमा पाइन्छ । यो पतझर, यो ५-१० फिट अग्लो, लाम्चो चुच्चो पात झुप्पामा, फेदमा गानाहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बालकन्द । स्वभाव शीतल र चिप्लो र मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, त्रिदोषशामक,

वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, जीवनीयशक्ति व्यवस्थापक, विषघ्न, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, हृदयहितकारी, मृदरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, स्त्रीरोग, पत्थरी, मुख-जिब्रो-आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कब्जियत, आन्द्राको सुक्खापन, कोष्ठबद्धता, उदरशूल, कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, मुटु र कलेजो ज्वर, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, मधुमेह, स्नायुतन्तु शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, गानोस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६६४८. सिद्या, नान खिर्रु, Nan Khirru Plant

चिनारी : यो उच्चपहाडका १५००-३००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो ८-१० फिट अग्लो पात लाम्चो, सेतो फुल्ने, कोट्याउँदा दूध निक्लने, पतझर, फलमा तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तीतो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** दूध, फूल, पात बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, दुग्धवर्द्धक, रक्तकारक, शोथघ्न, चर्मरोगहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, यौनरोगहर, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, पक्षाघात, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, यौनरोग, अर्श, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मन्दाग्नि, कुपोषण, रक्तरोग, रक्तदोष, पित्तवृद्धि, दम, खोकी, छालाका विभिन्न रोग, सुन्निने, दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, दूध ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६४९. सितारा फूल सेतो/पहँलो, Sitara Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो टिकटिके बहुरङी हुन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, झुप्पामा रातो अथवा सुनौलो फुल्ने, पात आँपसमान हुन्छ र तेलीयबीजहरू लाग्छन् । यसको स्वाद मिठो-केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, ज्वरनिवारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, मेदहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, मूत्रल, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, पत्थरी, पेट पोल्ने, कलेजोरोग, ज्वर, रक्तस्राव, हैजा, उदरशूल, अर्श, मोटोपन, मन्दाग्नि, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, सुक्खा दम, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण/स्वरस ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., बीज वटी २-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, फूल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६५०. सिता फूल सेतो, White Sita Flower

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो पुष्प छिप्पिएपछि मसिना तेलीयबीज लाग्छन् र पाक्छन् । यो ३-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो सानो, हाँगाबिँगा सेता घ्यूरङका फुल हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, पात र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, यकृतपोषक, अर्शोघ्न, उदररोगहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा उपयोगी, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, पत्थरी,

घाउ-खटिरा, मधुमेह, रक्तदोष, उच्चरक्तचाप, कलेजोरोग, अर्श, उदरशूल, चर्मरोग, ज्वर, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, फूल १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६५१. सिमल काँडा नभएको, हरिसिमल, सेम्रा, शाल्मलि, Withought Niddle Bambox, Thronless bambox Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो पतझर, बोक्रा र हाँगामा काँडा हुँदैन । यो रातो फुल्ने, फल घोगाभित्र कपास र तेलीय बीज हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, हृदयहितकारी, बृक्कपुष्टिकर, व्रणरोपक, अस्थिपोषक, रक्तरोगहर, स्त्रीधर्मदायक, अग्निकारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, अर्शोघ्न, बलकारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, अर्श, कब्ज, पित्तरोग, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, हृदयरोग, रक्ताल्पता, हाड-ढाडको रोग, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, मासिकअधर्म, प्रदर, धातुरोग, कामला, दुब्लो, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज ५-१० वटा, बीज/बोक्रा चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, चोप/खोटो २-५ ग्राम, फूलस्वरससूई २-१० र बीजतेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६५२. सिमी पुड्को सुनौलो, स्वर्णनिष्पाव, सोनासेम, Golden Tapee Dwarf Bean Plant, *Phaseolus vulgaris* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, त्रिपत्रक पाते चेप्टो, फूल सेतो-बैजनी/प्याजी फुल्छ, एक बित्ता लामो सुनौलो कोसामा भित्र सुनौला लाम्चो बीज लाग्छन् । स्वभाव शीतल स्वाद मिठो चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, नेत्रज्योतिप्रदायक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, ज्वरनिवारक, हृदय/बृक्कहितकारी, व्रणरोपक, अतिश्रमहर, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगत बगेको, योनिको खटिरा, दाग परेको, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, पित्तवृद्धि, कामला, पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक, नेत्ररोग, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, रक्तस्राव, दम-खोकी, रक्ताल्पता, अतिश्रमको पीडा, दुब्लोपन, हाड-ढाडको रोग, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग-तरकारी उसिनेको वा बफाएको ३०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., झोल/खोले १ गिलास, स्वरस/काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६६५३. सिमी पुड्को बैजनी, निष्पाव, बैजनीसेम, Purple Tapee Dwarf Bean Plant, *Phaseolus vulgaris* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, त्रिपत्रकपाते चेप्टो, फूल गुलावी/बैजनी-प्याजी फुल्छ, १५ से.मि. लामो बैजनी कोसामा फलभित्र बीज लाग्छन् । स्वभाव शीतल स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, नेत्रज्योतिप्रदायक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, हृदय/बृक्कहितकारी, व्रणरोपक, अतिश्रमहर, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगत बगेको, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, कामला, पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक, नेत्ररोग, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक

दुर्बलता, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, रक्तस्राव, दम-खोकी, रक्ताल्पता अतिश्रमको पीडा, दुब्लोपन, हाड-ढाडको रोग, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग-तरकारी उसिनेको वा बफाएको ३०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., झोल/खोले १ गिलास, स्वरस/काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६६५४. सिसौ रातो झुसे, ताली, सिस्वा, विरादि, सेवा, Sisau Red Wood Tree, ***Dalbergia sissoo*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो तराईदेखि १८०० मिटरसम्मको गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो, पतझर, फेद टेढिएको, बोक्रा रातो, पात संयुक्त अण्डाकार, टुप्पो चुच्चो, वैशाख-जेठमा पहेँला फूल झुप्पामा पुष्पगुच्छा हुन्छन्, पहेँलो-रातो रङका कोसामा १-३ तेलीयबीज मिर्गौलाकारको हुन्छ । बीज सङ्कलन : पुस-चैत । यसको स्वाद तितो हल्का खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, बोक्रा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, शीतकारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, मृदुरेचक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कामला, पत्थरी, मूत्ररोग, हैजा, ज्वर, अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., चोप १-२ ग्राम, खोटो ३-५ ग्राम, पात २-३ वटा, बीज ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६६५५. सिसौ सेतो, सफेदसिस्वा, उदिस, White Sisau Tree, ***Dalbergia*** **sp.** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो तराईदेखि २००० मिटरसम्मको उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ६०-८० फिट अग्लो धेरै हाँगाहरू-काण्डको बोक्रा सेतो काष्ठसार धेरै उज्वल सेतो, पतझर, पात लाम्चो, भाले/पोथी पहेँलो फूल, डाँठमा अण्डाकार फलभित्र पखेटासमान तेलीयबीज हुन्छन्। बीज सङ्कलन समय : पुस-चैत। यसको स्वाद खल्लो, टर्रो-फीका, नमिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, शीतकारक, ज्वरनिवारक, उदररोगमा उपयोगी, मृदुरेचक, मूत्रल, अर्शोघ्न, बृक्कपुष्टिकर, व्रणरोपक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, पेटको रोग, उदरशूल, कब्ज, मूत्ररोग, अर्श, बृक्कशुष्कता, मोटोपन, मुख-जिब्रोका घाउहरू, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० स्वरससूई २-१० मि.लि., चोप/क्षार आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

६६५६. सिसौ पहाडी, सिस्वा, Hill Alder Tree, ***Dalbergia*** **sp.** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो १००-१२० फिट अग्लो, पतझर चम्किला पात आयाताकार नरम दाँती भएका, पहेँला फूल, अण्डाकार फलभित्र साना कागजी पखेटा भएका तेलीयबीज हुन्छन् । बीज संकलन समय : पुसदेखि चैतसम्म । यसको स्वाद टर्रो-फीका हल्का तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **प्रयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, शीतकारक, मूत्रल, उदररोगमा उपयोगी, बृक्कपुष्टिकर, मृदुरेचक, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, अर्श, कमलपित्त, मिर्गौलाशिथिलता, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, पेटका रोग, गुदाशय, उदरशूल, गानो, मुख-जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., पात १-५ वटा, बीज ५-१० ग्राम, चोप/क्षार १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६६५७. सिरिस रातो लेकाली, How Wood Silk Tree, *Albizia julibrissin* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो १०००-२२०० मिटरको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो पतझर ३०-५० फिट अग्लो, छत्राकारको रूख, जराबाट धेरै हाँगाबिँगाहरू निस्केका, बोक्रा रातो गाढा, पात डाँठमा दोहोरी पत्ता संयुक्त एक-डेढ से.मि. लामो, पुष्प गुलाबी-प्याजी वा रातो फुल्छ, फल एउटा टाटामा १०-१२ तेलीयबीज हुन्छन् । मंसिरदेखि माघमा कोसा पहेँलो-खैरो भएपछि बीज संकलन गर्नुपर्छ। यसको स्वाद टर्रो हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, विषघ्न, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, कृमिमारक, बलकारक, स्त्रीरोगहर, उदररोगमा उपयोगी, हाडको रोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, अङ्गपीडा, रक्तपित्त, गृध्रसी, हाडरोग, ढाड कम्मर दुख्ने, अर्श, पेटको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज ३-५ वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६६५८. सिउँडो लहरो, पाटे हड्चुर, हाडजोड विशाललता, सिंहुर, Pencil Cactus Plant, *Euphorbia tirucalli* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो सदा सर्वत्र पाइन्छ । यो जमिनमा गाडिदिएपछि जहाँ पनि उम्रन्छ र बढ्छ । यो पतझर, चेप्टो, पाटा परेको, काँडाले भरिएका काण्ड हरियो, रातो फुल्छ र फल्छ । यसलाई कोट्याउँदा दूध झर्छ, पतझर हुन्छ । यसको स्वाद तितो-मिठो केही अमिलो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, कर्णरक्षक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, यौनरोगहर, अर्बुदहर, रक्तशोधक, अर्शोघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, दाद, दुबी, कानको रोग, घाउ-खटिरा, पेटका कृमि, दम-खोकी, मधुमेह, रक्तरोग, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, अर्श, रक्तदोष, कानको रोग, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लदो/दूध/रस/खोटो/भस्म/अर्क/क्वाथ १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., दूध ३-५ थोपा, वटी १-२ वटा २-३ पटक । यसको लेपनले गर्दा छिटो सन्चो हुन्छ ।

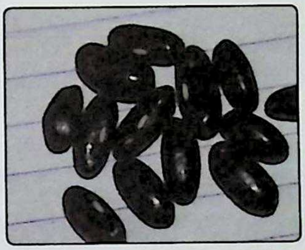
६६५९. सिउँडीनी अग्निज्वाला, सिंहुर, सिसाकलम सिउँडी, Sticks on Fire Plant, Red Pencil Tree

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, डाँठ-हाँगा रातो, विनापाते हाँगाहरू, दूध निस्कन्छ, धेरै वर्ष रहन्छ। यो सानो रूख शोभा बढाउने र आकर्षक हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-तितो, थोरै कोक्याउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । यसलाई शुद्ध गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कटिवात, हाडको रोग, अर्बुद, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, रक्तरोग, दुबी, कुष्ठ, दाद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कुपोषण, आमवात, दम-खोकी, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दूध ५-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/चोप/भस्म/क्षार आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

६६६०. सिमी जुम्ली-हुम्ली, हिमाली सिमीरातो, **Simi Jumli–Humli Red Creeper**

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ठूलो झ्याउ, वैशाखमा रोपिन्छ र पुससम्म धेरै फल्छ। पुष्प हरियो, कोसामा फलभित्र रातो बीज, पात लाम्चो हुन्छ। यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काँच्चो कोसा र पाकेको बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, पीडाहर, हृदयहितकारी, रक्तदोषहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, रगतको कमी, दम-खोकी, हृदयरोग, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँचो कोसा र गेडा २०-५० ग्राम, दाल वा तरकारी ३०-१०० ग्राम, तेल २० थोपा, खोले १ कचौरा, भुटेको दाना आधा एक मुठी २-३ पटक ।

६६६१. सिमी कालो, सेम, कृष्णशिम्बी, कालनिष्पाव, **Black Flat Bean Plant, *Dolichos lablab*** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो, फूल कलेजी वर्णको, १ कुरेत लामो फल कलेजी/कालो कोसामा भित्र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, फल, पात, फूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोचक, कण्ठशोधक, मेधाजनक, अग्निदीपक, वातहर, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, मांसवर्द्धक, वातपोषक, बलकारक, अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, अतिश्रमहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, दुब्लाउँदै जाने, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गला-घाँटीको रोग, निम्नरक्तचाप, कटिवात, मन्दाग्नि, कटिवात, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडा दर्द, यौनशक्तिशिथिलता, आन्द्राको घाउ, दम-खोकी, क्षय, कफवृद्धि, अतिश्रमको पीडा, मोटाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र काँचो फलस्वरससूई २-१० मि.लि., गेडा ५-१० वटा, भुटेको/सातु/साग ३०-१०० ग्राम, खोले/दाल/रस/काँढापानी १ माना, वटी २-५ वटा ३-५ पटक ।

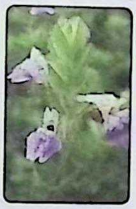
६६६२. सिमी काली, सुअरासेम, कृष्णफला, कालीसेम, सूकरपादिका, **Jack Bean Plant, *Canavalia ensiformis*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट लामो लहरा झ्याङ्गिन्छ, पात त्रिपत्रक चेप्टो, प्याजी फुल्ने, ४० से.मि. लामो फलभित्र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, बलवर्द्धक, रुचिकारक, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, अतिश्रमको पीडा, कफग्रस्त दम, खोकी, सुकुटे-दुब्लाउने, कुपोषण, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आमवात, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, स्नायुतन्तु दर्दको पीडा, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडा दुख्ने, आउँ-पखाला, मन्दाग्नि, रक्ताल्पता, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो ३-१० ग्राम, वटी/गेडा ५-१० वटा, दाल/रस/काँढापानी/झोल १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र फलस्वरससूई २-१० मि.लि., काँचो/सातु/साग २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६६६३. सिङगानो सालम पहँलो फुल्ने, गरुडपञ्जा, सालमलाहौरी, सालममिश्री, Horn Salep Plant, *Eulophia campestris* (Family : Orchidaceae)

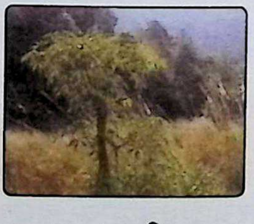
चिनारी : यो २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, मूलबाट नै पात निस्कन्छन्, भालाकार चुच्चो परेको पात, पुष्पदण्ड जराबाट निक्लन्छ, यो २-३ फिट अग्लो भएर पहँलो फुल्छ, बीजहरू धेरै लाग्छन् र तेलीय बीज पाक्छन्, जरा सिङसमान हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातहर, अतिश्रमहर, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, सन्तानदायक, रसायन, हृदयहितकारी, पुष्टिकर, बलकारक, अस्थिसन्धानक, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जाकारक, तृप्तिकारक, शुक्रस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजःवीर्यदोष, बाँझोपन, निःसन्तान, गर्भरोग, नसारोग, हृदय कमजोर, हाडको रोग, चोट, स्मृतिह्रास, तनाव, मानसिक रोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, वीर्यशीघ्रपतन, बुढ्यौलीपन, ढाड-कम्मर-घुँडा दर्द, भ्रष्ट कुबुद्धि, टुटेफुटेको घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कन्दस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६६६४. सिमसारको गलैँचा, सरपत, सरपट रामतेवण, Marsh Carpet Plant, *Hygrophila serpyllum* (Family : Acanthaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको चिस्यानमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो जमिनमा फैलिने-पसारिने, पात बाटुलो, फूल कलेजी-सेतो वा सेतो-प्याजी फुल्ने, लाम्चा फलभित्र ८-१० तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो सिमसार क्षेत्रमा गलैँचा ओच्छ्याएझैँ मिल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, रक्तशोधक, उदररोगनाशक, मेदहर, कलेजो/फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, ज्वर, पत्थरी, रक्तविकार, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अर्श, गानो, प्रमेह, प्रदर, सङ्ग्रहणी,.मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६६५. सिमल सेतो, सफेदसिमर, सेम्रा, श्वेतशाल्मली, White Cotton Wood Tree



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-२०० फिट अग्लो, कण्टकदार वृक्ष, बोक्रा र काष्ठसार सेतो, फूल सेतो फुल्ने, चोप निक्लन्छ, झुप्पामा ५-१० वटा संयुक्त पात, फल लाम्चो घोगामा भित्र सेता भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो हल्का टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, गर्भाशय बलकारक, ज्वरनिवारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राका घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, गाँठा-गिर्खा, उदरगुल्म, कामला, रजःवीर्यदोष, आउँ-पखाला, कब्ज, अर्श, यौनशिथिलता, मूत्रकृच्छ्र, मूत्ररोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको भुवा उपचारमा जतिबेला पनि हरेक कार्यमा आवश्यकता पर्छ । **मात्रा** : चोप/खोटो १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६६६. सिस्नेझ्री रातो, रातो लिपे, चुल्ठेजडी, लालजेबलाँत, Niche Saag Red Plant, *Pouzolzia sanguinea* (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सदा र सर्वत्र पाइन्छ । यो चिस्यानमा सदा हराभरा रहिरहन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, रातो वर्णको, मुलायम पात लाम्चो चुच्चे, रातो फुल्ने, साना मसिना तेलीयगेडा रातो हुन्छ । स्वाद चिप्लो-मिठो र स्वभाव शीतल-शीतवीर्य । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, बोक्रा, फूल, फल र जरा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, कब्जहर, मूत्रल, वेदनानाशक, अस्थिपुष्टिकर, हृदयहितकारी, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अतिश्रमहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अतिश्रमको पीडा, पातलो वीर्य-धातुरोग, हाड भाँचिने-खिइने, कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वर, आन्द्राको घाउ-पेट पोल्ने, मिर्गौला पत्थरी, फियो सुक्ने, विष-उषविषको असर, कुपोषण, हाड-ढाडको रोग, रक्ताल्पता, मूत्ररोग, सुकेनास, दुब्लाउने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हृदयरोग, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो दूध/घ्यू बढाउने उत्तम घाँसमा गनिन्छ । यो ताजा सर्वाङ्ग लेपनलाई काम्रो बाँध्ने चलन छ । **मात्रा :** लेदो-फाँडो/धूलो ५-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ३-५ ग्राम साग उसिनेर वा बफाएर ३०-५० ग्राम, स्वरस १०-२० ग्राम २-३ पटक ।

६६६७. सिङ्गो दुधाली, सिंगडियो, थोरियो, बर्रो, बुराई, Bata, Milky Broom, *Periploca aphylla* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, दूधे हाँगाबिँगाहरू, पात मोटो बाक्लो, फूल अति सुन्दर बास्नादार भन्टा रङको, फल तिखो चुच्चो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो र टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पागल कुकुरको विष, सर्पदंश, विषालु प्राणीका टोकाइ-डसाइ, कफवृद्धि, कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्श, गाँठा-गिर्खा, श्लीपद, सङ्क्रमणकारी रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, घाउ-खटिरा, उदरकृमि, टाउकोको जुम्रा-चाया इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., दूध ५-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म/क्षार आधा-तीन ग्राम, स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-७ पटक ।

६६६८. सित्तन, सिताब गुच्छापत्र, सदापहा, Garden Rue Plant, *Ruta graveolens* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात धुवाँरङको तीनकुने अण्डाकार, फूल हरियो-पहेँलो, त्रिकोण आकारका तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, सङ्ग्राहक, मूत्रल, पाचक, उत्तेजक, आक्षेपहर, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, रोगप्रतिरोधात्मक, मदकारक, पुष्टिकर, कफनिस्सारक, कण्ठशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले ज्वर, धनुर्वात, वातरोग, कर्णपीडा, मासिकअधर्म, रुघा-खोकी, दम, संक्रामक रोग, अपस्मार, हृदयरोग, मृगी-यौनापस्मार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६६६९. सिरु रातो, लालसरघाँस, चुर्की, रक्तदर्भ, Red Cogan Plant, *Imperata arundinacea* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो सर्वत्र सदा सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात लामो भालाकार, धारिलो, फूल सेतो कपालसमान, तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा केही रातो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, बीज, फूल । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । यसको फूल कपाससमान काम दिन्छ । यो फूल तेलमा चोपेर बत्ती बालिन्छ र यज्ञादि गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, वातहर, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, बलकारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, रजःवीर्यदोष, घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गाँठा-गिर्खा, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र जरास्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६६७०. सिमी फुस्रे, Simi Hairy Black Bean Plant

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरमा ठण्डा जलवायुमा पाइन्छ । यो ठूलो लहरो लाम्चो आयाताकार पात, फूल हरियो कोसामा फलभित्र काला तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कोसा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफघ्न, पित्तनाशक, पीडाहर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दम-खोकी, पित्तवृद्धि, जलोदर, रक्तरोग, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, काँचो कोसा/गेडा/उसिनेको/साग-तरकारी वा दाल २०-१०० ग्राम, खोले वा काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६६७१. सिमी जुम्ली-हुम्ली सेतो, हिमाली विकासेसिमी, Simi-Jumli–Humli White, Himali White Bean Plant

चिनारी : यो २००० मिटरभन्दा माथि ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल झ्याङ वैशाखदेखि कार्तिकसम्म लहरो, गोलो पात, छिर्केमिर्के कोसाभित्र सेतो दाना वा छिर्केमिर्के कोसाभित्र रडीन बीज हुन्छन् । फूल हरियो फुल्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काँचो कोसा र बीजहरू । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलकारक, वातपोषक, अस्थिपुष्टिकर, पीडान्तक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, पुनर्यौवनदायक, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रजःवीर्यविकार, रक्तदोष, हाडको रोग, मासिकअधर्म, हृदयरोग, दम-खोकी, स्नायुरोग, अतिश्रमको पीडा कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १०-२० ग्राम, उसिनेको/बफाएको/पकाएको ५०-१०० ग्राम, भुटेको ३०-५० ग्राम, खोले १ थाली ३-५ पटक ।

६६७२. सिङ्गाडा पातेझार, पानीघाँस, Hill Grass Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो उम्रेर बस्छ । यो लामो जरा, तीनचोसे पात, जरा धेरै फैलिन्छन्, यसको गानो रातो दूधे हुन्छ । यसको स्वाद मीठो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, पित्तज्वर निवारक, बृक्कपुष्टिकर, विषनाशक, मूत्रल, रक्तस्राव नियन्त्रक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रगतको कमी, सुकेको मिर्गौला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, पिसाबको रोग, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, गाँठा-गिर्खा, अतृप्ति इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस/चूर्ण ५-१० ग्राम, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी/खोले १ कचौरी ३-५ पटक ।

६६७३. सिङ्गाडा रातो, पानीफल रातो, लालपानीफल, Water Caltrop Red Plant, *Trapa* sp. (Family : Lythraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो पानीमा माथि उम्रेर बस्छ । यो १२-१५ फिट लामो जरा, दुईभागमा बाँडिएको चेप्टो पात, जरा पानीमुनि कन्दहरू धेरै तल फैलिन्छन्, यसको गानो रातो हुन्छ । यसको स्वाद मीठो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, पित्तज्वर निवारक, बृक्कपुष्टिकर, विषनाशक, मूत्रल, रक्तस्राव नियन्त्रक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रगतको कमी, सुकेको मिर्गौला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, पिसाबको रोग, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, गाँठा-गिर्खा, अतृप्ति इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस/चूर्ण ५-१० ग्राम, साग-तरकारी ३०-५० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी/खोले १ कचौरी ३-५ पटक ।

६६७४. सिङ्गाडा, सिंघडा, सिंघाडा, शैतानी, राक्षस सिङ्गाडा, The Devil Pod Plant, *Trapa rossica* (Family : Lythraceae)

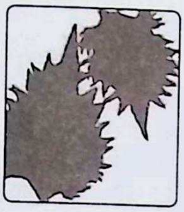
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो पानीमाथि उम्रन्छ र जरा तल पात आकाशतिर जान्छ । यो नबग्ने पानीमा तैरिन्छ । यो ५-७ फिट लामो, पात चेप्टो दाँती परेको, जरा गानामा मुखुण्डो आकारको हाँ परेको हुन्छ । यसको स्वाद मीठो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, उदररोगमा उपयोगी, बृक्कपुष्टिकर, स्मृतिदायक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, ज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, पिसाबको रोग, सुकेको मिर्गौला, घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, आन्द्रा सुक्ने, रगतको कमी, उदररोग, रजःवीर्यदोष, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : गानो स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, उसिनेको वा बफाएको ३०-५० ग्राम, तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६६७५. सिलम दहो डाँठे, भुयाँरो, Red Perilla Plant, Silam Red Plant, *Perilla frutescens* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, काण्ड कडा, रातो पात चेप्टो, फूल बालामा हरियो, पात र डाँठमा नरम भुस, पुष्प छिप्पिएपछि गोला गेडा लाग्छन् र पाक्छन् । यो तेलीयगेडा राता हुन्छन् । यसको खेती गरिन्छ । यो अचार र तेलका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वाद मिठो, टर्रो र स्वभाव उष्ण

हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रुचिकर, वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, अग्निकारक, स्मृतिदायक, तृप्तिकारक, शोथघ्न, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अरुचि, अपच, मन्दाग्नि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, स्मृतिह्रास, अनिद्रा, सुन्निएको, श्वासनलीशोथ, कटिवात, निम्नरक्तचाप, ग्यास्ट्रिक, पित्तवृद्धि, कफग्रस्त समस्या, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चटनी/अचार ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भुटेको बीज १०-३० ग्राम, अर्क ३० र तेल १० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६६७६. सिलमपाते बैजनी रङको, भुयाँरो, Silam Red Leaf, Purple Perilla, Aka Shiso Plant



चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, फूल र पात बैजनी रङको, बास्नादार पात चेप्टो, बालामा हरियो फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, पातमा नरम भुस हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो, केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, तृप्तिकारक, कफनाशक, पाचक, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, पेटको रोगमा लाभदायक, विरेचक, निद्राकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अपच, अरुचि, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, अनिद्रा, कफग्रस्त समस्या, स्मृतिह्रास, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तवृद्धि, दम, पिनास, गला-घाँटीका रोगहरू इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चटनी/अचार ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, भुटेको बीज १०-३० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., मिश्रण खोले १ कचौरी ३-५ पटक ।

६६७७. सिङ्गाडा कालो, सिंगडा, Black Trapa Bicornis Plant

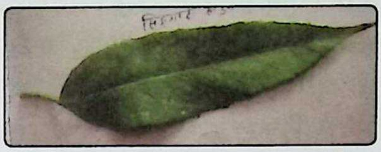
चिनारी : यो गर्मी हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो पानीमाथि उम्रन्छ र बढ्छ । फोहोर पानी जहाँ स्थिर हुन्छ त्यहाँ यो भेटिन्छ । यसको जरा पानीमुनि पात, पानीमाथि गानो कालो हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, मृदुरेचक, उदररोगमा उपयोगी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तरोगहर, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, गर्भसुकेको, रजःवीर्यदोष, उदरशूल, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कब्ज, अर्श, पत्थरी, मूत्ररोग, कामला, रक्तपित्त, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, उसिनेको र बफाएको/साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६६७८. सिमल रातो, रक्तशाल्मली, भुयाँरो, लालसेमर, Red Silk Cotton– Red Kapok Tree, *Salmalia malabarica*
(Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो विशालवृक्ष ६०-२०० फिट अग्लो, पतझर, हाँगाबिँगाहरूमा धेरै काँडादार, पात आयाताकार लामो, फूल रातो थुँगामा भित्रिकाष्ठसार रक्तवर्णको अण्डाकार-लाम्चो फलभित्र कपास र काला बीजहरू तेलीय-घिउयुक्त हुन्छन् । यसको स्वाद चिप्लो-मिठो-हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, रक्तवर्द्धक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, मृदुरेचक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, आयुर्वर्द्धक, व्रणरोपक, वातनाशक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, रजःवीर्यदोष, मूत्रकृच्छ्र, प्रदर, अर्श,

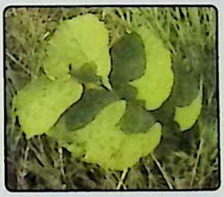
कब्ज, अर्बुद, पेटको घाउ-खटिरा, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, रक्ताल्पता, मासिकअधर्म, तनाव, अतिश्रमको पीडा, पेटको जलन-पोल्ने, सङ्ग्रहणी, मधुमेह, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, पत्थरी, रक्तरोग, ग्यास्ट्रिक-गानो, सुक्खा दम-खोकी, शुष्कता पाचनसंस्थान इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चोप/खोटो ३-५ ग्राम, स्वरससूई २-१० मि.लि., बीज ३-१० वटा, घ्यू/तेल ५-१० ग्राम ३-५ पटक । यसको कपासले घाउहरूमा लेपन-पट्टी गर्नाले छिटो लाभ गर्छ ।

६६७९. सिङ्गाटो साउने, श्रावणी अङ्गुर, Forest Grape, Angur Saune-Singato Creeper



चिनारी : यो ५००-१५०० मिटरमा पाइन्छ । यो समशीतोष्ण जलवायुको कालीमाटोका चिस्यानमा धेरै फल्छ । यो विशाल लता-ठूलो झ्याङ धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात लाम्चो चुच्चो, गोलो गेडा श्रावण महिनामा पाक्छभित्र गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद हल्का गुलियो केही अमिलो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, नेत्रज्योतिवृद्धिदायक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, पित्तनाशक, ज्वरघ्न, चर्मरोगहर, रक्तस्रावनियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, रक्तस्राव, ओजक्षय, रक्ताल्पता, मासिकधर्म घटबढ, प्रदर, प्रमेह, कठोर हृदयरोग, सुक्खा आन्द्रा, कब्ज, पित्तरोग, ज्वर, पित्तज गर्मी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १० र आसव/अरिष्ट २०-३० तथा अर्क ५० मि.लि., चूर्ण ३-१० ग्राम, १५-२० दाना ३-५ पटक ।

६६८०. सिम्ठी-बिजौरा सुनौलो स्वर्णसिम्टो, स्वर्णमरोडफली, Golden Simthi Plant



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, हाँगाहरू-काण्डमा पाट निक्लने, असार-साउनमा पहेँलो फुल्ने, लाम्चो कोसामा बेरिएर कालो चुच्चो फलभित्र स-साना तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो, हल्का टर्रो, चिप्लो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, अस्थिपोषक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, अर्श, कब्ज, हाडको रोग, पक्षाघात, उदररोग, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पेट पोल्ने, पिसाबको रोग, अम्लपित्त, कामला, रक्तपित्त, मुख-जिब्रो-गला-घाँटीका घाउ, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, फल/फूल १-३ वटा, चोप/खोटो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६६८१. सिमलीबुटी पानीको, जलनिर्गुण्डी बुटी, पानीका संभालु, Vitex Plant, *Vitex trifolia* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको प्रायः पानी वा चिस्यान भू-भागमा पाइन्छ । यो सिमलीसमान झार हो । यसको सबै भाग सिमलीजस्तै हुन्छ । स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्बाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्मरणशक्तिदायक, केशउपयोगी, पुष्टिकर, कफनिस्सारक, नेत्रज्योतिवृद्धिकारक, वातनाशक, रक्तविकारहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त खोकी-दम, रुघा, पिनास, दर्द, सुन्निएको, आमवात, छालारोग, अण्डकोष वृद्धि, आन्त्रशोथ, पत्थरी, ज्वर, रक्तदोष, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, कपाल झर्ने, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** वटी २-३ वटा, लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६८२. सिमलतरुल रातो, सिमलकाने, लरीसिमल, **Bombex Small Shrub, Cold Drink Root Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको हाँगा काटेर रोप्दा सरेको-फलेको भेटियो । यो ५-१० फिट अग्लो, लुलो डाँठ आँख्ला परेको, हाँगाहरू, पतझर, सातपाते लामो, पातको सानो डाँठ रातो, टेडोमेडो वा सिधाबोट, ५-१० किलोसम्मका सेता सेला/कन्दहरू हुन्छन् बोक्रामा विष हुन्छ । यो चैत-वैशाखमा हाँगा वा कन्द रोपेर मंसिरमा खनी बोक्रा फाली खान मिल्छ । यो जमिनमुनि प्रशस्त फल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो, यसको बोक्रा फ्याँक्नुपर्छ र भित्रको गानो उसिनेपछि/पकाएपछि/सुकाएपछि स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, मृदुविरेचक, पेटको रोगमा लाभदायक, रजवीर्यजनक, ऋतुस्राव नियामक, पत्थरीहर, उदरशुद्धिकर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पिसाब पोल्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, पत्थरी, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, सुकेनास आन्द्रा, मासिकअधर्म, प्रदर, शीघ्रपतन, धातुरोग, पित्तज्वर, कुपोषण, पित्तवृद्धि, रजःवीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, उदरशूल, सुक्खा दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : यो बोक्रा हटाएर उसिनेको १००-२०० ग्राम, सुकाएको धूलो १०-२० ग्राम, ढिँडो १-२ चोइली, वटी ३-५ वटा, खोले १ कचौरी, कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६८३. सिस्नु हिमाली, सागो, लेक सिन्नो, **Zagod (Am), Nettle Himali Plant, *Urtica hyperborea*** (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो सिस्नु ३०००-४५०० मिटरका ठण्डामा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, झुसे, पात लाम्चो केही चेप्टो, फूल हरियो र मसिना तेलीयदाना लाग्छन् । स्वाद मीठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दर्दनाशक, वातव्याधिहर, पुष्टिकर, बलवर्द्धक, कफनाशक, लौहतत्त्ववृद्धिदायक, शोथघ्न, मूत्रल, श्वास-प्रश्वास नियामक, अर्बुदहर, रजःवीर्यवर्द्धक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, आयुर्वर्द्धक, त्रिदोषशामक, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, शरीर दुख्ने, करङ सड्कने, स्नायुवात, पक्षाघात, पातो दुख्ने, मधुमेह, पेट सुन्निने, अर्श, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, सन्धिशोथ, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कटिवात, धनुर्वात, अर्बुद, गाँठा, गिर्खा, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, हाड-ढाडको रोग, नसारोग, हर्निया, अण्डकोशवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो ३-५ ग्राम, बीज र जराको काँढापानी वा खोले १ माना, साग मिश्रित पिठोसहित ३०-१०० ग्राम, वटी ३-५ वटा, उसिनेको/बफाएको साग ३०-५० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज ३-५ ग्राम, जरा ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६६८४. सिस्नु धेरै काँडा हुने, कालोबिच्छु, कालोसिन्नु, कृष्णवृश्चिका, **Jwabrum (Am), Black Hairy Nettle Plant, *Urtica* sp.** (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिटसम्म अग्लो बिरुवा, सेता धेरै रौँ, पात बाक्ला चेप्टो, फूलहरू प्रायः हरिया, सिस्नुको फूल पाकेपछि कालो तेलीय बीज लाग्छन् । यसको फूल, पात, डाँठ र बीज सबै पाकेपछि कालो देखिन्छ । सिस्नुको बीज र कलिलो मुन्टा साग/खोले-फाँडो बनाएर खाने हाम्रो परम्परा छ । स्वाद टर्रो-मीठो र स्वभाव उष्ण-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** :

यो वातव्याधिहर, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, कफनाशक, स्नेहनजनक, वेदनानाशक-पीडाहर, शोथघ्न, सप्तधातुरक्षक, आयुर्वर्द्धक, मधुमेह र सन्धिवातमा लाभदायक, मूत्रल, त्रिदोषजविकार निष्कासक, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ । यसको बोक्रा रेशा (पाट) बाट बनेका वस्त्र लगाउँदा धेरै रोग हटाउँछ । **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, दुख्ने, सुन्निने, आमवात, गृध्रसीवात, मूत्राम्लदोष वृद्धि, ढाड-कम्मर दर्द, पक्षाघात, मन्दाग्नि, गलग्रन्थिरस सुक्ने, शरीरमा गाँठा-गिर्खा बढ्ने, प्रदर, प्रमेह, वीर्यदोष, रक्तविकार, कफग्रस्त दम-खोकी, लौहतत्त्वको कमी, शारीरिक कमजोरी, स्नायुगत-नसावात, सर्वाङ्गवात, करङ सड्कने, वायुगोला, कुपोषण, रगतको कमी, जोर्नीवाथ, दुब्लाउँदै-गल्दै जाने, बल-वीर्यको अभाव, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : सागको पातलो खोले आधा एक थाल, जरा वा बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज र जरा काँढापानी १ माना, जडस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, पात भस्म २-३ ग्राम, जराका टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

६६८५. सिमलतरुलकन्द लता सेते, लहरेसिमल, सिमले, White Simal Gano Creeper Plant, *Manihot esculenta* (Family : Euphorbiaceae)

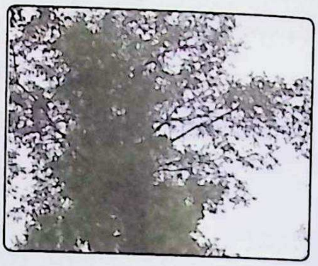
चिनारी : यो तराई तथा गर्मी पहाडको बेँसीमा प्रशस्त खेती गरी धेरै आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, सिमलझैँ तर सानो सोझो काण्ड, पात सातपाते लाम्चो, जरा सेतो तरुल ८-१० महिनामा तयार हुन्छ। यसको जराको बोक्रा विषालु हुन्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : तरुलको भित्री भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, मृदुविरेचक, पित्तरोगहर, पोषक, रक्तशोधक, रजःवीर्यवर्द्धक, गर्भस्थापक, अग्निवृद्धिदायक, विजातीयद्रव्यनिष्कासक, उदर-पेटको रोगमा लाभदायक, निद्राजनक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मन्दाग्नि, वायुगोला, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, पेट पोल्ने, अर्श, कब्ज, रक्तविकार, स्मृतिह्रास, बाँझोपन, धातुस्राव, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, उदरशूल, मुख-जिब्रोका क्षय, तनाव, पेट पोल्ने-दुख्ने, हाड-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो पार्छ । यसलाई उसिनेर खाँदा कुपोषण हट्छ । प्रशस्त प्रोटिन दिन्छ, भोक मेटाएर शक्ति प्रदान गर्छ, दिसा-पिसाब सफा पार्छ, दुब्लो पातलो मोटाउँछ, पेटका धेरै रोगहरू हट्छ । वीर्य पातलो र धातुरोग हराउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ५-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेर ३०-१०० ग्राम, वटी ३-५ वटा २-३ पटक ।

६६८६. सिमलतरुल टँडे, लहरेसिमल, White Simal Vine Gano Plant, *Manihot esculenta* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो तराई तथा गर्मी पहाडको बेँसीमा प्रशस्त खेती गरी धेरै आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । यो ५-२० फिट अग्लो वा लहरिने तर सानो टेडो काण्ड, पात लाम्चो, जरा सेतो तरुल ८-१० महिनामा तयार हुन्छ। यसको जराको बोक्रा विषालु हुन्छ। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : तरुलको भित्री भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल मृदुविरेचक, पित्तरोगहर, पोषक, रक्तशोधक, रजःवीर्यवर्द्धक, गर्भस्थापक, अग्निवृद्धिदायक, विजातीय द्रव्यनिष्कासक, उदर-पेटको रोगमा लाभदायक, निद्राजनक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वायुगोला, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, पेट पोल्ने, अर्श, कब्ज, रक्तविकार, स्मृतिह्रास, बाँझोपन, धातुस्राव, मन्दाग्नि, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, उदरशूल,

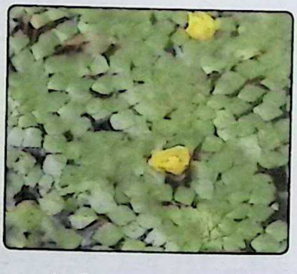
मुख-जिब्रोका क्षय, तनाव, पेट पोल्ने-दुख्ने, हाड-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो पार्छ । यसलाई उसिनेर खाँदा कुपोषण हट्छ । प्रशस्त प्रोटिन दिन्छ, भोक मेटाएर शक्ति प्रदान गर्छ, दिसा-पिसाब सफा पार्छ, दुब्लो पातलो मोटाउँछ, पेटका धेरै बिमार हट्छ । वीर्य पातलो र धातुरोग हराउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ५-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेर ३०-१०० ग्राम, वटी ३-५ वटा २-३ पटक ।

६६८७. सिलिङ्गे भाले, सिङ्गो बास्ना, Male Bayur Tree, *Pterospermum* sp. (Family : Malvaceae)



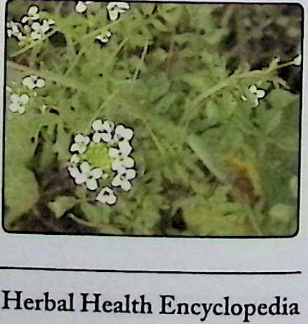
चिनारी : यो प्रायः २०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पतझर, गाढा हरियो-कालो चेप्टो सानो पात, भदौ-असोजमा सुनौलो फुल्छ र वनभरि बास्ना चल्छ । यो फूलको रसमा मौरीहरूको भिड लाग्छ । अचेल सार्वजनिक स्थान, विद्यालय, कार्यालयहरूमा शोभा बढाउने र गरगहनाको रूख मानिन्छ । स्वाद फूल मीठो र अन्यभाग परपराउने तितो स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल चोप, फल, बोक्रा पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको फल रक्तशोधक, पुष्टिकर, पित्तहर, कफनाशक, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, मूत्रल, मृदुरेचक, शोथघ्न, पीडाहर, चर्मरोगनाशक, वातघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय प्रयोग** : यसले रक्तदोष, दुबी, कुष्ठ, दाद, खटिरा, कफग्रस्त दम-खोकी, यौनरोग, सुन्निने, दुख्ने, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, अङ्गवात, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको, श्वासरोग, रुघा-पिनास, मोटोपन, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा** : बोक्रा/फूल/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६६८८. सिङ्घाडा, शृङ्गाटक, Water Chest Nut, *Trapa bispinosa* (Family : Lythraceae)



चिनारी : यो ८०० मिटरसम्मको उचाइमा गर्मी स्थानको तलाउ जलाशयमा पाइन्छ। यो तीर्यकधारी सिंघाडाको फल हरियो हुन्छ, र पाकेपछि कालो दुवै किनारमा काँडाभित्र सिङ्घाडा रहन्छ। कच्चामा दुधिया रसदार सुकेपछि सख्तकडा हुन्छन्। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रजःवीर्यवर्द्धक पुष्टिकर, गर्मीपित्तनाशक, शक्तिवर्द्धक, मूत्रल, ज्वरहर, पत्थरीनाशक, रक्तदोषहर, मृदुरेचक, मस्तिष्कसुधारक, पाचनशक्तिवृद्धिदायक, कफनिस्सारक, वातहर, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, बलकारक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तज्वर, रक्तपित्त, वातरक्त, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पित्त-पत्थरी, मिर्गौला पत्थरी, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : उसिनेको ५-१० वटा कन्द, चूर्ण/लेदो १/१ चम्चा, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६६८९. सिमरायो, खोलेसाग, पोरे, Water Cress Plant, *Rorippa nasturtium* (Family : Brassicaceae)



चिनारी : यो चिस्यानमा सदा सर्वत्र पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, रायोझैँ कोसाभित्र सेतो तेलीयगेडा लाग्ने, पहेँलो तेल निस्कने खाद्योपयोगी साग हो । यसको साग खाने प्रचलन प्राचीन हो । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र खलास हुने पेट शुद्धिकर, पुष्टिकर, गर्मीपित्तनाशक, पाचक, नेत्र ज्योतिवर्द्धक, लौहतत्त्वले भरपूर, रक्तशोधक, वीर्यवर्द्धक, निद्राकर, स्मरणशक्तिदायक, विजातीयद्रव्य

निष्कासक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वर, रक्तपित्त, वातरक्त, छालाका रोग, समस्त पत्थरी, मूत्रको रोकावट, आँखा कमजोरी, आन्द्रा सुक्ने, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, रक्तविकार, बल-वीर्यको कमी, अपचन-अजीर्ण, पाचन अङ्गहरूको शिथिलता, मासिकअधर्म, रगतको कमी, पित्तज्वर, कलेजो र मिर्गौलाको निष्क्रियता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसमा फोस्फोरस, फलाम, क्याल्सियम, भिटामिन ए, सी, ई पाइन्छ। **मात्रा :** धूलो ५-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, स्वरस १०-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६६९०. सिस्वन-रामबाँस, कन्द नभएको केतुकी, Without Root Aloe Plant, *Agave* sp. (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो रुक्खा-सुक्खा स्थानमा सर्वत्र उम्रन्छ। यो गाना नभएको केतुकी हो। माटो : यो ढुंग्यान-पत्थरिलो भिरालो बलौटेमा पैदा हुन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ। यो ३-५ फिट लामा पातहरू, गाँजमा निक्लने एक मियो १०-२० फिट अग्लो हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो र केही तीतो, स्वभाव उष्ण-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, पात, कलिलो तामा, यसको राम्रो रेशा-पाट निक्लन्छ, वस्त्रलगायत घरेलु सामग्री बन्ने र धेरै वर्ष खपालु वा टिक्ने हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, कफहर, ज्वरनिवारक, यकृत-बृक्कपुष्टिकर, मधुमेहमा उपयोगी, वातनाशक, मूत्रल, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तपत्थरी, पित्तज्वर, मूत्राम्लदोष वृद्धि, अम्लपित्त, सुन्निनु-फुल्नु-शरीर डुम्डुम्ती हुनु, पखाला चल्ने-दिशा नथामिनु, गर्भपात भइरहनु, कमलपित्त, अर्बुद, छालाका रोग, मिर्गौलापत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, सन्धिशोथ, हाड-ढाडको रोग, उच्चरक्तचाप, मिर्गौलाशोथ, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको तामा अचार र रेशा (पाट) बजारमा बिक्री गरी अर्थोपार्जन हुन्छ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, तामा पकाएको अथवा उसिनेको १०-२० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म २-३ ग्राम २-३ पटक।

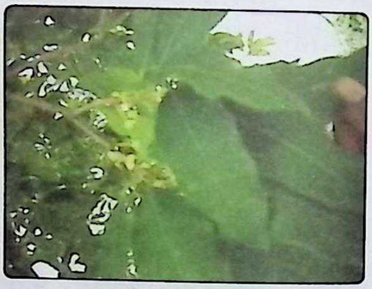
६६९१. सिमरायो पहेँलो, पीतखोलेसाग, पीतपोरे, Yellow Water Cress Plant, *Rorippa nasturtium* (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो चिस्यानमा सदा सर्वत्र पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पहेँलो फुल्ने, रायोझैं कोसाभित्र रातो तेलीयगेडा लाग्ने, पहेँलो तेल निस्कने खाद्योपयोगी साग हो। यसको साग खाने प्रचलन प्राचीन हो। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मलमूत्र शुद्धिकर, पुष्टिकर, पित्तनाशक, पाचक, नेत्र ज्योतिवर्द्धक, लौहतत्त्वले भरपूर, रक्तशोधक, रज:वीर्यवर्द्धक, निद्राकर, स्मरणशक्तिदायक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तज्वर, रक्तपित्त, वातरक्त, छालाका रोग, सबै पत्थरी, मूत्रको रोकावट, आँखा कमजोरी, आन्द्रा सुक्ने, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, रक्तविकार, बल-वीर्यको कमी, अपचन-अजीर्ण, पाचन अङ्गहरूको शिथिलता, मासिकअधर्म, रगतको कमी, पित्तज्वर, कलेजो र मिर्गौलाको निष्क्रियता, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसमा फस्फोरस, फलाम, क्याल्सियम, भिटामिन ए, सी, ई पाइन्छ। **मात्रा :** धूलो ५-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, स्वरस १०-१५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६६९२. सिङ्गाटो मंसिरे, जङ्गली अङ्गुर, Jangali Angur Plant, *Schisandra propinqua* (Family : Schisandraceae)

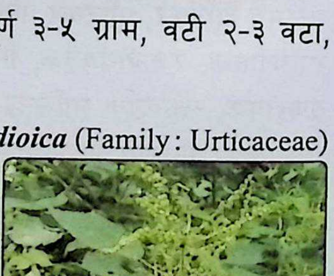
चिनारी : यो लता १५००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । यो मलिलो कालो माटो भिरालोमा पैदा हुन्छ। यो १०-२० डिग्री से. तापक्रममा धेरै मिल्छ। यो विशाल झ्याङ ३०-१०० फिट लामो फैलिन्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज र गुदी हुन्छन्। स्वाद पाकेपछि मीठो र अमिलो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रक्तवर्द्धक, स्मरणशक्तिदायक, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, अग्न्युद्दीपक, वीर्यवर्द्धक, रसिलो-पोषिलो, नेत्रज्योति शक्तिप्रदायक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, पत्थरीहर, पित्तजअर्बुदहर, व्रणरोपक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पेट पोल्ने, आन्द्रा डल्लो पर्ने, पाचनअङ्ग शुष्कता, कब्ज, अर्श, रक्तस्राव, अत्यधिक मासिकस्राव, धातुक्षय, वीर्यदोष, प्रदर, निम्नरक्तचाप, अरुचि, अजीर्ण, रगतको कमी, कुपोषण, पत्थरी, पित्तजअर्बुद, मन्दाग्नि, हैजा, मासिकअधर्म, आन्द्राका घाउ-खटिरा, हृदयरोग, मुख-जिब्रोका बिबिरा-क्षय, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १०-२० ग्राम लेदो/स्वरस/चूर्ण, वटी ३-५ वटा, अरिष्ट/आसव २०-३० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र फलस्वरस सूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६६९३. सिलिङ्गो, पोथी सिलिङ्गी, Bayur Tree, *Pterospermum acerifolium* (Family : Malvaceae)



चिनारी : यो प्रायः २५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २०-५० फिट अग्लो, पात सानो चेप्टो गाढा हरियो-कालो, हाँगाबिँगाहरू भएको, अत्यन्तै सुन्दर रूख झपक्क परेको, सदा हराभरा रहने, असोजमा सुनौलो फुल्ने, वनभरि बास्ना चल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसलाई सार्वजनिकस्थान, विद्यालय, कार्यालय आदिमा छहारीका रूपमा वृक्षरोपण गर्ने प्रचलन बढेको छ । यो फूलको रस मौरी महको स्रोत मानिन्छ । धेरै माहुरीहरू यसमा भीड नै लाग्छ । स्वाद फूल मीठो बास्नादार र अन्य भाग तितो र टर्रो । स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, बीज पात बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, चर्मरोगनाशक, स्मृतिदायक, पित्तनाशक, उत्तेजक, यकृतपुष्टिकर, शोथहर, कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सबै प्रकारका अर्बुद, आन्द्राका घाउ, पैत्तिकज्वर, मानसिक रोग, सुजाक, गाँठो गिर्खा र अंकुर निक्लने-बढ्ने, कलेजोज्वर, शिरोरोग, पिनास, फोक्सोज्वर, रक्तदोष, एचआईभी/एड्स, सुन्निने, पक्षाघात, मूत्राम्लदोष वृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दम, खोकी, कुष्ठ, दुबी, दाद, कलेजोरोग, कामला, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ५-७ थोपा, रस/लेदो ५-१० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, फूल चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क २० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/चोप १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६६९४. सिस्नु, बिच्छु, सिन्नु, वृश्चिका, Jwabrum (Am), Nettle Plant, *Urtica dioica* (Family : Urticaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा धेरै पाइन्छ । यो तराईका घनावनदेखि ठण्डा लेकसम्ममा मिल्छ। यो ३-१० फिटसम्म अग्लो बिरुवा, सेता रौं, पात १० से.मि. लामा ५ से.मि. चौडा डाँठको भेट्नुमा लर्कन लागेका साना पत्ता लाम्चो गोलाकार र फूलहरू प्रायः हरिया हुन्छन्। सिस्नुको फूल पाकेपछि कालो तेलीय बीज हुन्छन् । यसको फूल, पात, डाँठ र बीज सबै पाकेपछि

कालो देखिन्छ। सिस्नुको कलिलो मुन्टा साग खोले-फाँडो बनाएर खाने हाम्रो परम्परा छ। स्वाद टर्रो-मीठो र स्वभाव उष्ण-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, कफनाशक, स्नेहनजनक, वेदनानाशक-पीडाहर, शोथघ्न, सप्तधातुरक्षक, आयुर्वर्द्धक, मधुमेह र सन्धिवातमा लाभदायक, मूत्रल, त्रिदोषजविकार निष्कासक, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ। यसको बोक्रा रेशा (पाट) बाट बनेका वस्त्र लगाउँदा धेरै रोग हटाउँछ। **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, दुख्ने, सुन्निने, आमवात, गृध्रसीवात, मूत्राम्लदोष वृद्धि, ढाड-कम्मर दर्द, पक्षाघात, मन्दाग्नि, गलग्रन्थिरस सुक्ने, शरीरमा गाँठा-गिर्खा बढ्ने, प्रदर, प्रमेह, वीर्यदोष, रक्तविकार, कफग्रस्त दम-खोकी, लौहतत्त्वको कमी, शारीरिक कमजोरी, स्नायुगत-नसावात, सर्वाङ्गवात, करङ सड्कने, वायुगोला, कुपोषण, रगतको कमी, जोर्नीवाथ, दुब्लाउँदै-गल्दै जाने, बल-वीर्यको अभाव, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गर्छ। **मात्रा :** सागको पातलो खोले आधा एक थाल, जरा वा बीज चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज र जरा काँढापानी १ माना, जडस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा, पात भस्म २-३ ग्राम, जराका टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक।

६६९५. सिरु, कन्दरु, Cogon Grass, Alang–Alang, *Imperata cylindrica* (Family : Poaceae)

चिनारी : यो सदा र सर्वत्र पाइन्छ। यो प्रायः २-३ फिट र सप्रेको ३-१० फिट अग्लो, भदौ-कार्तिकमा बालामा सेतो फुल्ने, सूक्ष्मतेलीयबीजहरू, जरा सेतो, पात कडा र लामा हुन्छन्। स्वाद मीठो-टर्रो र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा र बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यसको जरा पुष्टिकर, शक्तिवर्द्धक, पत्थरीहर, त्रिदोषज विकारनाशक, वाजीकर, अर्बुदहर, रक्तशोधक, मूत्रल, शोथघ्न, पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, बलकारक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। यसको फूल घ्यू/तेलमा चोपेर बत्ती बालिन्छ। यसको सेतो भुवा कुहिएको घाउमा राख्दा यथाशीघ्र लाभ गराउँछ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नी दुख्ने, मूत्राम्लदोष, नपुंसकता-नामदीर्पन, अङ्ग दुख्ने, सुन्निने, शरीरमा गाँठा-गिर्खा बढ्ने, पित्तरोग-अम्लपित्त-पित्तज्वर, वीर्यदोष अस्थिवात, शारीरिक कमजोरी, शरीरको विकास अवरुद्ध भएमा, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ, कुपोषण, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, रक्तरोग, ढाड-कम्मरदर्द, रजःवीर्यविकार, अर्बुद, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ३-५ ग्राम लेदो/धूलो, १ माना काँढापानी, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा तेल १० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, १-२ वटा जरा टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक।

६६९६. सिमल रातो एकदम उचो, सर्वत्रे, मोचरस, शाल्मली, मोचा, रक्तशाल्मली, Bombex, Silk Cotton Tree, True Kapok, *Bombax ceiba* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको सबै जलवायुमा पाइन्छ। यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा सर्वत्र हुन्छ। यो लगभग १५० फिट अग्लो, रातो फुल्ने, फल घोगाभित्र भुवा र बीजभित्र घ्यू हुन्छ। यो पतझार, फागुन-चैतमा रातोम्य फुल्छ। गर्मीमा यो छिटो बढ्छ र विशाल वृक्ष हुन्छ। स्वाद मीठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बालसिमलको जड/गानो र पुरानो वृक्षको चोप, बोक्रा, फूल, पात बीज र भुवा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलवर्द्धक, पुष्टिकर, कामोद्दीपक, बुद्धिवर्द्धक, स्वादिष्ठ, वीर्यवर्द्धक, रसायन, गर्भस्थापक, एवम् आयुर्वर्द्धक-दीर्घायु गर्ने परमदिव्यौषधि, मूत्रल, मृदुरेचक, हृदय र मिर्गौलालाई हितकारी, पित्तनाशक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रमेह, प्रदर, मूत्रको रोकावट, कब्ज, रक्तार्श, बादी बबासिर, ओजक्षय, पित्तज्वर, पत्थरी, रक्तपित्त, वातरक्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, मिर्गौला सुकेको, अत्यधिक रजःस्राव, रक्तस्राव,

आन्द्राका घाउ-सङ्ग्रहणी, अङ्गपीडा, ठोक्किएको सुन्निएको, हात-गोडा झमझमाउने, रक्तविकार, चर्मरोग, स्मृतिहास, शिरमण्डलको ज्वर, मन्दाग्नि, पेट पोल्ने, आन्द्रा सुकेर दुब्लाउँदै जाने, कष्टदायक मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगतको कमी, प्रदर, सन्धिशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको भुवा घाउमा राख्दा ओभानो गराई चाँडो ठीक पार्छ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चोप/काष्ठसार १-२ ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., बीज घ्यू ५-१० ग्राम, बीज/चोप/खोटोका वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

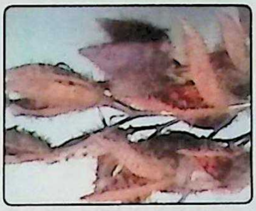
६६९७. सिमल पात पातलो हुने सेतो, श्वेतशाल्मलि, कूटशाल्मलिक, सफेदसेमल, Kapok Tree, White Cotton Tree, *Ceiba pentandra* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-१०० फिट अग्लो, कण्टकयुक्त काण्ड, काष्ठसार श्वेतवर्णको, पातलो पात ८-१० से.मि.लामो २-३ से.मि.चौडा, बालामा सेतो फुल्ने जुँगा पहेँलो, सेतो फल-लम्बागोल फलभित्र कपास र धेरै तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, पित्तनाशक, शुक्रवर्द्धक, रसायन, शीतल, मूत्रल, मृदुविरेचक, रक्तस्राव नियन्त्रक, रक्तदोषहर, मुटु र मिर्गौलालाई लाभदायक, हृदयहितकारी, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकारक, वातहर, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, प्रमेह, मूत्रकष्ट, रक्तातिसार, रक्तवमन, रक्तपित्त, हृदयरोग, विषप्रभाव, उदरशूल, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ, अर्श, रजःवीर्यदोष, शुक्रक्षय, कुपोषण, मासिकअधर्म, हाड-ढाडको रोग, पत्थरी, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीज घ्यू १०-३० ग्राम, चोप १ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., जरा/चोप/बीजको वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

६६९८. सिन्दुरबोट धेरै हाँगा हुने, सिन्दुरी, सदासुहागन, रक्तबीजा, Annatto, Tika Saffron Plant, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो गर्मी क्षेत्रमा खेती गरिएको छ । यो सिन्दुर १०-२० फिट अग्लो, हाँगाहरू कामलो, पात लाम्चो, फूल रातो केशर रातै, फलकाँडाभित्र तेलीयबियाँमा रातो सिन्दुर हुन्छ। यो सिन्दुर निधारमा लगाउँदा शीतल, आकर्षक, आज्ञाचक्रमा शीतलदायक र खाँदा उष्ण-शामक हुन्छ। स्वाद टर्रो । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फलभित्रको रातो बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो दर्दनाशक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, कफपित्तनाशक, त्रिदोषजविकार निष्कासक, अर्बुदहर, सप्तधातुरक्षक, बलकारक, अस्थिपोषक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले खाद्यवस्तु जस्तै : दूध, घ्यू, मखन, तेल, मिठाई आदिमा यो रङ-रञ्जन गरिन्छ । यसको बीजमा रञ्जकद्रव्य भिक्सिन, स्नेहन, त्याल हुन्छ। यसले सुजाकमा लाभ पुऱ्याउँछ। कमलपित्तमा फाइदा दिन्छ। यसले रक्ताल्पता, रक्तरोग, रक्तदोष, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात, गृध्रसी, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, रजःवीर्यदोष, यौनरोग, दम, खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दाद, दाग, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले काँचो सिम्रिकसमान अचुक काम गर्छ । **मात्रा :** काँढापानी/रस १ गिलास, १-५ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. २ पटक ।

६६९९. सिन्दुरे, सिन्दुरिया, मांसरोहिणी, चर्मकारी, रोण, रुइना, रोन्या, Calama Tree, Nepali Sinduriya, Red Gum PLant, *Mallotus philippensis* (Family : Euphorbiaceae)

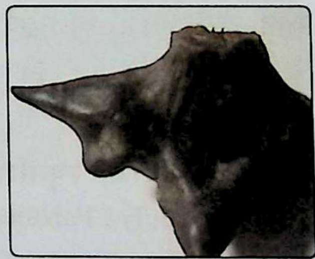


चिनारी : यो गर्मी हावापानीको २००० मिटर उचाइसम्ममा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो वृक्ष, काष्ठसार रातो वर्ण, काट्दा रातो चोप ऱ्याल निक्लन्छ, पात संयुक्त दुवैतिर गएको लाम्चो, फूल हरियो-पहेंलो, फल सिन्दुरिया रङ्भित्र काला तेलीयबीज र गुदी हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, बोक्रा, पात र चोपिलो रस । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, कण्ठशोधक, रसायन, बलकारक, ज्वरहर, क्षुधावर्द्धक, रक्तदोषविकारहर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, विजातीयद्रव्यनाशक, कफनिस्सारक, पित्तहर, वातनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पित्तवृद्धि, मन्दाग्नि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्तदोष, ज्वर, टन्सिल, कफवृद्धि, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दुबी, दाद, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, आउँ-पखाला, रक्तस्राव/हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : फल १, फलचूर्ण ३-१० ग्राम, बोक्रा चूर्ण ३-५ ग्राम, काष्ठसार १-३ ग्राम, चोप/भस्मआधा-एक ग्राम, सर्वाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, फलरस/लेदो ५-१५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७००. सिलम कालो, सिलामी, Black Purple Perilla Plant, *Perilla frutescens* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो ५-७ फिट अग्लो, पात बाटुलो झुसे, बालामा सेतो फुल्ने, तेलीयबीज कालो मंसिरमा पाक्छन् । यो बास्नादार बिरुवा उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो चटनी-अचारमा सर्वत्र प्रयोग गर्ने परम्परा छ । स्वाद बीज मीठो स्वादिलो-चिप्लो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, जरा र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको बीज पुष्टिकर, पाचक, बलकारक, रजवीर्यवर्द्धक, वातव्याधिहर, अग्न्युद्दीपक, सुगन्धदायक, दर्दनाशक, स्मरणशक्तिदायक, रुचिकर, कफहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दुख्ने, सुन्निने, अजीर्ण, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, मस्तिष्क कमजोरी, जोर्नी खुकुलो, वीर्यदोष, पाचनशक्ति कमजोर, सुक्खा दम-खोकी, फुको काँसो, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, श्वासरोग, सन्धिशोथ, आमवात, अङ्गपीडा, सुन्निएको, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको पात नाकमा राख्ने र बाफ २ पटक लिने गर्दा दम-खोकी, पिनासमा लाभ गर्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., बीज ५-१० ग्राम काँचो, भुटेको बीज १०-२० ग्राम, चटनी ५-७ ग्राम, धूलो ५-१० ग्राम, वटी ३-५ वटा ३-५ पटक ।

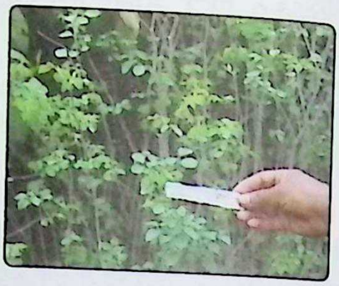
६७०१. सिङ्गाडा विनाकाँडाको दूध नआउने, त्रिकोणफल, Singhara Nut Plant, *Trapa* sp. (Family : Lythraceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो जलमा पैदा हुन्छ । ढाप-चिस्यानमा थोरै थोरै पानी भएको ताल-आहालमा उम्रन्छ र तीनधारको फलभित्र सिङ्गाडा हुन्छ । यसको फल स्वादिष्ठ र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, वीर्यवर्द्धक, रक्तपित्तनाशक, तृप्तिकारक, धातुरोगमा हितकारी, मिर्गौला सुक्खा र पत्थरीमा लाभदायक, रक्तविकारहर, मूत्रल, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले धातु बग्ने, वीर्यदोष, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, गर्मीपित्तज्वर, आन्द्रा सुकेर दुब्लाउँदै जाने, कब्ज, अर्श, रक्तविकार, प्रदर, कष्टदायक महिनावारी, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा,

पित्तवृद्धि, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो ५-१० ग्राम, उसिनेको २-५ वटा, वटी ३-५ वटा, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६७०२. सिलम नझुसे, सिलामे, झुस नभएको सिलाम, Shiso, Beefsteak Plant, Deulkkae Herb



चिनारी : यो सर्वत्र पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो, झुस नभएको, फूल हरियो २-३ पत्र सेतो, पुष्प छिप्पिएपछि गेडा गोलो लाग्छ र बीज तेलीय हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, त्रिदोषशामक, अग्निकारक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, पीडान्तक, रजःवीर्यजनक, तृप्तिकारक, उदररोगमा लाभकारी, रुचिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, अर्श, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, ग्यास्ट्रिक, उदरशूल, गानो, कुपोषण, रज-वीर्यदोष, कब्ज, आन्द्रा सुक्खा हुन, शारीरिक कमजोरी, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, चटनी १-३ ग्राम, वटी १-५ वटा, भुटेको बीज ५-१५ ग्राम, तेल १० थोपा, पिना ५-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६७०३. सिउँडी निलो सियोझैँ, नीलस्नुही, Blue Cactus Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, निलो रङको काण्डमा तीखा काँडाहरू, फूल पहेँलो काण्ड धारीयुक्त, दूध आउने, फूल लाग्दछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विरेचक, मूत्रल, व्रणरोपक, पित्तनाशक, उदररोग उपयोगी, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, ताम्रमारक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, पुराना घाउ, पित्तवृद्धि, ज्वर, मधुमेह, दुबी, दाद, गाँठा-गिर्खा, मूत्रकृच्छ्, पत्थरी, कान पाक्ने, दाँत दर्द, डन्डीफोर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : शुद्ध गरिएको स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास २-३ पटक। यसको दूधको लेपन लगाउँदा छिटो आराम मिल्छ।

६७०४. सिमलको चोप, मोचरस, सेमरका गोंद, Bombax Gum Plant, *Bombax ceiba* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो २८०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल वृक्षको पुष्प रातो/सेतो/गुलाबी/कलेजी हुन्छ । पुरानोवृक्षमा चोप धेरै निस्कन्छ। स्वयम् निस्किरहन्छ-रस चुहिरहन्छ र जम्छ। पानी नपरेको बेलाको र पात नझर्दैको चोप सर्वोत्तम हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, बलकारक, स्तम्भक, शीतल, अर्बुदहर, अश्मरी-पत्थरीहर, व्रणरोपक, रजःवीर्य सुधारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, पित्तनाशक, वृक्कपुष्टिकर, स्मरणशक्तिदायक, विषघ्न, रक्तरोगहर, स्तनपुष्टिकारक, अर्शोघ्न, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्रकृच्छ्, रक्तपित्त, अम्लपित्त, अर्श, रजःवीर्यदोष, रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर, प्रमेह, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पिसाबको रोग, रक्तस्राव, अधिक मासिकस्राव, हैजा, गर्मी-पित्तज्वर, रक्तरोग, विषप्रभाव, कब्ज, कमलपित्त, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६७०५. सिमीराज, स्थूलशिम्बी, खड्गसिमी, सेम, Hyacinth Bean Plant, *Canavalia ensiformis* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो १८०० मिटरभन्दा माथि ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट लामो फैलिने लहरो, तीनपत्रक आपसमा जोडिएका टल्कने, फूल गुलाबी वा सेता, फल ३० से.मि. लामो र १० से.मि. चौडा

तरबारसमान कोसाभित्र ३ से.मि. लामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो वैशाखदेखि कार्तिकसम्म फुल्ने-फल्ने भइरहन्छ । **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग :** ताजामा कोसा र सुकेको बीज । यसको स्वाद मीठो हल्का टर्रो हुन्छ र स्वभाव उष्ण-शामक हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बलकारक, वातव्याधिहर, व्रणसुधारक, रुचिकर, अग्निकारक, पीडान्तक, अतिश्रमहर, पुष्टिकर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, वातरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, घाउ-खटिरा, शारीरिक कमजोरी, अतिश्रमको पीडा, दुब्लो-पातलो, कफवृद्धि, खोकी, चिसो, रुघा, अतिभोग, कब्ज, अर्श, पित्तवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कलिलो कोसा काँचै ३-५ वटा, कलिलो कोसा उसिनेको/बफाएको/भुटेको/दाल/साग-तरकारी ३०-१०० ग्राम, कच्चाबीज ५-१० ग्राम, भुटेको/उसिनेको बीज २०-३० ग्राम, कलिलो मुन्टा/फूल/पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६७०६. सिन्दुरे चेप्टोपाते, सिन्दुरिया, मांसरोहिणी, चर्मकारी, रोहिणी, रोण, रोन्या, Calama Tree, Nepali Sinduriya, Red Gum Plant, *Mallotus philippensis* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो वृक्ष, काष्ठसार रातो वर्ण, काट्दा रातो चोप र्याल निक्लन्छ, पात चेप्टो, फूल हरियो-सेतो, सिन्दुरिया रङ गोलाकार फलभित्र काला तेलीयबीज र गुदी हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, बोक्रा, पात र चोपिलो रस । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, कण्ठशोधक, रसायन, बलकारक, ज्वरहर, क्षुधावर्द्धक, रक्तदोषविकारहर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, विजातीयद्रव्यनाशक, कफनिस्सारक, पित्तहर, वातनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, पित्तवृद्धि, मन्दाग्नि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्तदोष, ज्वर, टन्सिल, कफवृद्धि, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दुबी, दाद, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, आउँ-पखाला, रक्तस्राव/हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फल १, फलचूर्ण ३-१० ग्राम, बोक्रा चूर्ण ३-५ ग्राम, काष्ठसार १-३ ग्राम, चोप/भस्मआधा-एक ग्राम, तेल १० र सर्वाङ्ग अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, फलरस/लेदो ५-१५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७०७. सिन्दुरे सेते, सिन्दुरिया, सफेदमांसरोहिणी, चर्महारी, श्वेतरोहिणी, रोन्या, Calama White Tree, Nepali Sinduriya, White Gum, *Mallotus* sp. (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको २००० मिटर उचाइसम्ममा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो वृक्ष, काष्ठसार सेतो वर्ण, काट्दा सेतो चोप र्याल निक्लन्छ, पात संयुक्त दुवैतिर गएको लाम्चो, फूल हरियो-सेतो, सिन्दुरिया रङ गोलाकार फलभित्र काला तेलीयबीज र गुदी हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, बोक्रा, पात र चोपिलो रस। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, कण्ठशोधक, रसायन, बलकारक, ज्वरहर, क्षुधावर्द्धक, रक्तदोषविकारहर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, विजातीयद्रव्यनाशक, कफनिस्सारक, पित्तहर, वातनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, पित्तवृद्धि, मन्दाग्नि, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्तदोष, ज्वर, टन्सिल, कफवृद्धि, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दुबी, दाद, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, आउँ-पखाला, रक्तस्राव/हैजा इत्यादि

सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १, फलचूर्ण ३-१० ग्राम, बोक्रा चूर्ण ३-५ ग्राम, काष्ठसार १-३ ग्राम, चोप/भस्म आधा-एक ग्राम, सर्वाङ्ग तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, फलरस/लेदो ५-१५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

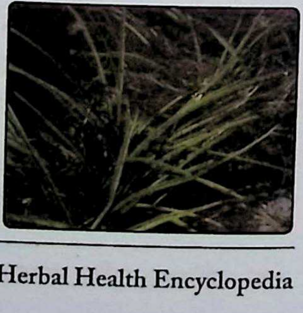
६७०८. सिप्लीगान, बरुण, बरना, श्वेतबरुल, शीधुवृक्ष, खैचियो, Garlic Pear Tree, *Crataeva unilocularis*
(Family : Capparaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, हाँगाहरूमा सेतो निशान-चिह्न हुन्छ, त्रिपत्रक टुप्पो चुच्चो, पुष्प सेतो केशर र बैजनीरङका केशरयुक्त सुगन्धदायक फागुन-चैतमा फुल्छन्, फल कागतीसमान पाकेपछि रातो वर्णको कार्तिकमा पाक्छ भित्र तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, फूल, पात र फल । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तिक्त-कषाय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, बृक्कपुष्टिकर, वातनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, शोथहर, चर्मरोगहर, अग्निकारक, मेदहर, रक्तशोधक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अश्मरी-पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, शिथिल मिर्गौला, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, वातरक्त, रक्तदोष, चर्मरोग, पौरुष ग्रन्थिवृद्धि, मोटोपन, विषप्रभाव, पिसाब कष्टता, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलो मुना पातको साग तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको ३०-५० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल २० र गुन्द्रुकझोल १०० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६७०९. सिरु वनेलु पीत, करसुल, सोनातारा, स्वर्णवनसिरु, Gold-Star Herb, *Hypoxis aurea*
(Family : Hypoxidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सानो लामो पात, भुसे घाँस, सुनौलो छ पत्रे तारासमान फुल्ने, डाँठ ३-५ से.मि. अग्लो, भुइँबाट निस्केका पात र फूल, जरा गहिरो पहेँला गएका हुन्छन् । स्वाद मीठो केही टर्रो, स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, शक्तिवर्द्धक, पित्त-पत्थरीनाशक, वातव्याधिहर, वाजीकर, पोषक, शोथहर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, सप्तधातुउत्पादक, रसायन, अतिश्रमको पीडाहर, तनावहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको जराले जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, मृगी, दुब्लो, आन्द्राको घाउ, विस्मृति, रक्तविकार, धातुस्राव-वीर्यदोष, हृदयरोग, अपस्मार, पक्षाघात, धनुर्वात, कटिवात, बुढ्यौलीपन, तनाव, अतिश्रमको पीडा, अङ्गवात, सन्धिशोथ, हरेक प्रकारका वातरोग, कुपोषण इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, स्वरस ५-७ ग्राम, जरा टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६७१०. सिरु वनेलु रातो, रक्तकरसुल, लालपन्हरिया, रक्तवनसिरु, Red-Star Siru Plant, *Hypoxis* sp.
(Family : Hypoxidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सानो लामो पात, भुसे घाँस, रातो छ पत्रे तारासमान फुल्ने, डाँठ ३-५ से.मि. अग्लो, भुइँबाट निस्केका पात र फूल, जरा गहिरो सेता गएका हुन्छन् । स्वाद मीठो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफघ्न, शक्तिवर्द्धक,

पित्त-पत्थरीनाशक, वातव्याधिहर, वाजीकर, पोषक, शोथहर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, सप्तधातुउत्पादक, रसायन, अतिश्रमको पीडाहर, तनावहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, मृगी, दुब्लो, आन्द्राको घाउ, विस्मृति, रक्तविकार, धातुस्राव-वीर्यदोष, हृदयरोग, अपस्मार, पक्षाघात, धनुर्वात, कटिवात, बुढ्यौलीपन, तनाव, अतिश्रमको पीडा, अङ्गवात, सन्धिशोथ, हर प्रकारका वातरोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, स्वरस ५-७ ग्राम, जरा टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६७११. **सिरु वनेलु कालो, कृष्णकरसुल, कालातारा, कालावनसिरु, Black-Star Wild Siru Plant, *Hypoxis* sp.** (Family : Hypoxidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सानो लामो पात, झुसे घाँस, कालो छ पत्रे तारासमान फुल्ने, डाँठ ३-५ से.मि. अग्लो, भुइँबाट निस्केका पात र फूल, जरा गहिरो फुस्रो वा खैरा गएका हुन्छन्। स्वाद मीठो केही टर्रो, स्वभाव उष्ण। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, शक्तिवर्द्धक, पित्त-पत्थरीनाशक, वातव्याधिहर, वाजीकर, पोषक, शोथहर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, सप्तधातुउत्पादक, रसायन, अतिश्रमको पीडाहर, तनावहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, जोर्नीवाथ, शारीरिक कमजोरी, मृगी, दुब्लो, आन्द्राको घाउ, विस्मृति, रक्तविकार, धातुस्राव-वीर्यदोष, हृदयरोग, अपस्मार, पक्षाघात, धनुर्वात, कटिवात, बुढ्यौलीपन, तनाव, अतिश्रमको पीडा, अङ्गवात, सन्धिशोथ, हरेक प्रकारका वातरोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, स्वरस ५-७ ग्राम, जरा टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक।

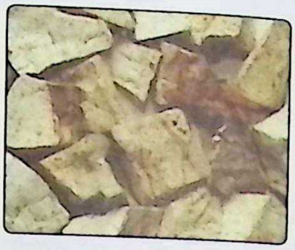
६७१२. **सिप्लिगान कालो, कृष्णवरुण, कालावरना, खाश्चोल, Siplikan Tree, Three Leaves Caper, *Crataeva* sp.** (Family : Capparaceae)

चिनारी : यो ५००-२००० मिटरको समशीतोष्ण जलवायुको ढुङ्ग्यान माटोमा पाइन्छ। यो ३०-६० फिट अग्लो, काण्डको बाहिरीभाग बोक्रा र भित्रीभाग केही कालो, पात त्रिपत्रक टुप्पो चुच्चो, फूल कालो नै फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, फूल, पात र फल। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-कषाय हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, अश्मरी-पत्थरीहर, पित्तनाशक, विषघ्न, शोथघ्न, बृक्कपुष्टिकर, कफनिस्सारक, उदररोगमा उपयोगी, मूत्रल, मेदहर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर, चर्मरोगमा लाभकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, शोथ, पत्थरी, पित्तवृद्धि, विषप्रभाव, कुष्ठ, दाद, दुबी, पिसाब कष्टता, पौरुषग्रन्थि वृद्धि, कफग्रस्त दम-खोकी, क्षय, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र गुन्द्रुकझोल १०० मि.लि., पात/फूल/फल १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७१३. **सिप्लिगान पहेंलो, स्वर्णवरुण, पीतबरना, सिप्लिकान, खाइचोल, Golden Three Leaved Caper, Yellow Caper Tree, *Crataeva nurvala*** (Family : Capparaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ४०-६० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरू,

तीनपाते लाम्चो फराकिलो, टुप्पो चुच्चो काण्डको भित्री भाग पहेँलो हुने, पहेँलो फुल्ने, गोलो हरियो पाकेपछि सुनौलो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-कषाय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, अर्बुदहर, बृक्कपुष्टिकर, रक्तदोषहर, यौनरोग र मधुमेहमा उपयोगी, रक्तशोधक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, पिसाब कष्टता, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, विषप्रभाव, अर्बुद, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा २-३ पटक ।



६७१४. सिन्दुरे कपिला ठूलो, कमलारूख, बृहत्कम्पिल्लक, कम्बिला, रौन्या, Red Kamala Tree, Monkey Facetree, *Mallotus philippensis* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ५०-१०० फिट अग्लो, टेडो धेरै हाँगाबिँगाहरू, पात चेप्टो, रातो सिन्दुरिया फूल, फल गोलो गर्मीमा रातै भएर पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । फललाई शुद्धगरी कपिला बनाइन्छ । उष्ण स्वभाव र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दस्तावर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तस्रावरोधक, कफपित्तनाशक, ऋतुस्रावनियामक, रक्तविकारमा उपयोगी, चर्मरोगहर, केशरक्षक, आन्द्रा शक्तिदायक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको सर्वाङ्गले पेटका समस्त कृमि, कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, वायुगोला, जीर्ण घाउ-खटिरा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, रक्तदोष, दम-खोकी, पत्थरी, कमलपित्त रोग सबै प्रकारका हेपाटाइटिसहरू, कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कपिला ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

६७१५. सिमली कालो, कालीनिर्गुण्डी, सेवाली, सम्हालु, श्यामानिर्गुण्डी, Black Horse Shoe Vitex, *Vitex* sp. (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, हाँगाहरू काला रङका-बोक्रा धुँवासमान, पात चेप्टो, सेतो-निलो फुल्ने, गोलो वा अण्डाकार फलमा तेलीयगेडा लाग्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, पात, फूल, बीज र बोक्रा । यसको स्वभाव उष्ण, त्रिदोषशामक हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तघ्न, विषघ्न, कफनिस्सारक, पीडान्तक, पुष्टिकर शोथघ्न, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रसायन, रोगप्रतिरोधात्मक, दन्तरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गिर्खा, फोक्सोको घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, दम, खोकी, पिनास, चिसो रुघा, छालाका रोग, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, गानो-शूल, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज २-५ ग्राम, पात १-३ वटा, जराबोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७१६. सिमली सेतो, श्वेतनिर्गुण्डी, सेवाली, सफेदसम्भालु-सम्हालु, Horse Shoe Vitex Plant, *Vitex trifolia* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, शाखा-प्रशाखामा सेता रौँ, त्रिपत्रक, फूल निलो, फल गोलो-अण्डाकारभित्र तेलीयबीज, फूल-

फल समय असोज-माघमा हुन्छ । यसको गरम शामक स्वभाव र यो हल्का तितो र टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफघ्न, वेदनाहर, व्रणरोपक, शोथहर, कृमिमारक, केशरक्षक, अर्बुदहर, त्रिदोषशामक, फोक्सो पोषक, पित्तघ्न, वातहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको पञ्चाङ्गले सन्धिवात, कर्ण र कण्ठरोग, सुजाक, दर्द, आउँ-पखाला, पेटका जुका, गलगाँड, अर्बुद, सुन्निएको, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, चिसो रुघा-खोकी, दम, जीर्ण पिनास, फोक्सो जलोदर, कपाल झर्ने, रजःवीर्य दोष, गला-घाँटीका खटिरा, जिब्रो-मुखका घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक ।

६७१७. सिउँडी, स्नुही, थुहर, सेहुँड, क्षीरकाण्डक, वज्रवृक्ष, Milk Hedge– Spurge Plant, *Euphorbia neriifolia*

(Family : Euphorbiaceae)

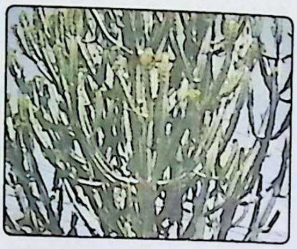
चिनारी : यो २००० मिटरसम्मको उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा धेरै पाइन्छ । यो हाँगा काटेर जमिनमा गाड्यो भने शीतोष्ण हावापानीमा सर्छ । यो १०-१५ फिट अग्लो, हाँगाबिँगाहरू कण्टकयुक्त, पात मांसल आयाताकार टुप्पोमा झुप्पा लाग्छ, शिशिरमा पतझर, पुष्प प्रायः हरिताभ-पीतवर्णका नरम वसन्तमा फुल्छन्, फल लामा तीनखण्डयुक्त पात र काण्डमा कोट्याउँदा दूध निस्कन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** पात, फूल, काण्ड, फल, दूध । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, अर्बुदहर, विरेचक, मूत्रल, पीडान्तक, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, कफघ्न, धातु-उपधातु शोधन-मारणमा उपयोगी, व्रणरोपक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्श, भगन्दर, विषप्रभाव, शोथ, कब्ज, कृमि, कलेजो-मिर्गौला वृद्धि, कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पुरानो घाउ-खटिरा, यौनरोग, कर्णशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । धातु-उपधातुका भस्म प्रकरणमा शुद्धिहेतु यसको प्रयोग अति आवश्यक छ । यसलाई पञ्चगव्यमा अथवा कुनै एक अर्कमा डुबाउने/बफाउने/भावना दिएर सुकाउने अनिमात्र यो उपविष खान मिल्छ । **मात्रा :** क्षीर ३-५ थोपा, काण्ड र पात स्वरस ५-१० मि.लि., भस्म/मूलचूर्ण आधा एक ग्राम, सर्वाङ्ग क्षार २-३ रत्ती २-३ पटक । यो ताजालाई पिसेर लेपन लगाउने, पात-डाँठले सेक्ने गर्न सकिन्छ । यसको सबै भागलाई घ्यू वा तेलमा पकाएर-डढाएर खान मिल्छ । **सावधानी :** यसको दूध कोमल-नरम छाला, संवेदनशील अङ्ग, लिङ्गको टुप्पो र योनिक्षेत्र साथै आँखामा पार्नु हुँदैन । धेरै मात्रा अधिक गर्नुहुँदैन ।

६७१८. सिउँडी अष्टधारी, स्नुहीअष्टधारी, रक्तवज्रवृक्ष, रक्तथुहर, रक्तस्नुही, Milky Hedge 8 Hills, 8 Part Stem Milky Hedge

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ८-१० फिट अग्लो, आठधारी भएको काँडादार हाँगा, हाँगाको टुप्पोमा रातो फुल्ने, पत्र मांसल आयाताकार, फल लामो तीनखण्डयुक्त, हाँगा र पात कोट्याउँदा क्षीर निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** काण्ड, पात, फूल, फल, दूध, जरा । यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद तितो-परपराउने हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अग्निदग्धनाशक, शोथघ्न, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, विषघ्न, पीडान्तक, कफनिस्सारक, धातु-उपधातु शोधक, भस्मादि प्रकरणमा उपयोगी, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, वातरोगहर, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, आगोले पोल्ने, कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्बुद, गिर्खा-गाँठा आउने, अर्श, खोकी-दम, विषप्रभाव, शोथ, अङ्गपीडा, कृमि, सङ्ग्रहणी, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, रक्तदोष, धातु-उपधातु, अशुद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई घ्यू/तेलमा डढाएर मालिस र ताजा पिसेर छालाका रोगमा लेपन गरिन्छ । आगोमा तताएर गिर्खा, कुष्ठ, दुबी दादमा

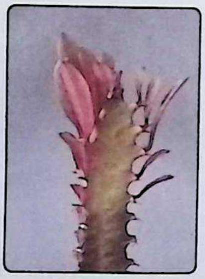
सेकिन्छ । यसलाई पञ्चगव्यमा शोधन गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, दूध ३-५ थोपा, काँढापानी १ कचौरी, क्वाथ ३० र अर्क २० मि.लि., भस्म/मूल चूर्ण आधा-एक ग्राम, क्षार २-३ रत्ती २-३ पटक ।

६७१९. सिउँडी तीनधारी, स्नुहीतीनधारी, तीनधारीथुहर, वज्रकण्ट, Three Part Milk Hedge, Triangular Spruge, *Euphorbia royleana* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, तीनधारी कष्टकयुक्त हाँगाको टुप्पोमा फुल्ने रातो/पहेँलो/सेतो शाखा-प्रशाखाको टुप्पोमा पातको झुत्तो आयाताकार, फल तीन भागमा बाँडिएका हुन्छन् । **प्रयोग हुने भाग** : सबै अङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो, परपराउने, हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, चर्मरोगहर, पीडान्तक, व्रणशोधक, विषघ्न, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुष्ठ, दाद, दुबी, गाँठा, गिर्खा, अर्बुद, शोथ, कफग्रस्त दम-खोकी, पीडा, अग्निदग्ध, विषप्रभाव, कर्णशूल, अर्श, सुजाक, बिग्रेको पुरानो घाउ-खटिरा, गलित अर्बुद, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ताजा पिसेर लगाउने/लेपन गर्ने/सेकाउन/घ्यू/तेलमा सर्वाङ्गलाई पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्ने, दल्ने गर्नुपर्छ । यसलाई पञ्चगव्यमा शुद्ध गरेपछि खाने चलन छ । दूध ३-५ थोपा निकालेर खाने वा भाँडोमा सङ्कलन गर्नुपर्छ । रस/क्वाथ/काँढापानी १ कचौरी, साग-तरकारी २०-३० भस्म/चूर्ण आधा-एक ग्राम, क्षार २-३ चामल जति २-३ पटक ।

६७२०. सिउँडी दूधे तीनधारी रातोपाते, Spurge Plant, Siundi Red Leaf Milk Tree, *Euphorbia trigona* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ८-१० फिट अग्लो, तीनधारी दूधे काँडा भएको, रातो पाते, सुनौलो फुल्छ । यसको स्वाद कोक्याउने-परपराउने तितो-केही टर्रो र स्वभाव अति गरम हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो किटनाशक, जीवाणुरोधक, विषघ्न, वातहर, कफनिस्सारक, कृमिमारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, धातु-उपधातुशोधक, वातपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । शुद्ध गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, कर्कट अर्बुद, पेटका जुका, जोर्नीवाथ, कटिवात, सन्धिशोथ, पुराना घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दाद, दुबी, गाँठा-गिर्खा, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दूध ५-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ कचौरी, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६७२१. सिउँडीमाछे, माछोहाड सिउँडी, माछाहड्डी सिउँडी, Drogon Fish Bone Plant, *Euphorbia grandialata* (Family : Euphorbiaceae)

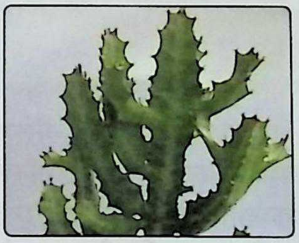
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो माछाको हाडझैँ सिउँडी तीखो काँडो भएको दुईधारे हुन्छ । यसको स्वाद तितो-परपराउने, केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफहर, पित्तनाशक, मूत्रल, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, कृमिमारक, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, श्वासरोगहर, विरेचक, व्रणरोपक, बलकारक, विषघ्न मानिन्छ। शुद्ध गरी प्रयोग गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग** :

यसले कफग्रस्त खोकी, दम, कब्ज, अर्श, मूत्ररोग, कुष्ठ, क्षयरोग, श्वासरोगहर, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी, पेटका कृमि, शारीरिक कमजोरी, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुपोषण, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम २-३ पटक। घिउ/तेलमा यसलाई डढाएर छानी मालिस गर्दा समस्त वात र छालारोग सन्चो पार्छ।

६७२२. सिसौ कालो, शिशम काला, Black Rose Wood Tree, *Dalbergia latifolia* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५०-६० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल गोलाकार तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद खल्लो-मिठो, केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, मेदहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, उदररोगहर, रक्तरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, ज्वरहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, पत्थरी, रक्तरोग, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अग्निमन्द, मेदोरोग, कुष्ठ, कृमि, अतिसार, अर्श, ज्वर, उदरशूल, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, चोप/खोटो/भस्म १-२ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., बीज १-३ वटा, वटी १-३ वटा ३-५ पटक।

६७२३. सिउँडी दुईपाटे सानाकाँडा भएको, रातो फुल्ने दुईधारी सिउँडी, Mottled Spurge Plant, *Euphorbia lactea* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सुक्खा स्थानमा राम्रो उत्पादन हुन्छ। यो पतझर १०-१५ फिट अग्लो, हाँगा लाग्छन्, रातो फुल्छ, दूधे बिरुवा, आयाताकार-लाम्चो पात हुन्छ। यसको स्वाद मिठो-परपराउने र स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उपविषकारक, वातहर, कफनिस्सारक, शोथघ्न, अर्बुदहर, पारद-धातु-उपधातु शोधक-मारक, चर्मरोगहर, वातहर, शोथघ्न, मृदुरेचक, मूत्रल, वेदनानाशक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, दम, खोकी, गानो, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, दाद, कुष्ठ, दुबी, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई तेल/घिउमा डढाएर छानी मालिस तेलले मर्दन गर्दा समस्त वातरोगमा फाइदा पुऱ्याउँछ। **मात्रा** : दूध ३-७ थोपा, लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि. ३-५ पटक।

६७२४. सिमली निलो निर्गुण्डी गर्मीको, निलगुण्डी, Chaste Blue Plant, *Vitex agnus-castus* (Family : Lamiaceae)

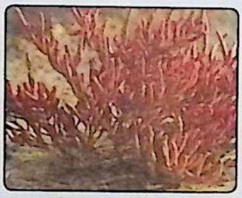
चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, तीन पाते, निलो डाँठ, नीलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयगेडा लाग्छन् र कालो भएर पाक्छन्। यो सदा हराभरा रहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, रसायन, बलकारक, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अङ्गपीडा, पक्षाघात, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, कफज्वर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आउँ-पखाला, घाउ-

खटिरा, सङ्ग्रहणी, दम, खोकी, पिनास, टन्सिल, गला-घाँटीको रोग, क्षयरोग, यौनरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७२५. सिम्ठी कालो, बेँधु, कृष्णमरोडफली (आवर्तनी) पीत, Screw Fruit Plant, *Helicteres isora* (Family : Malvaceae)

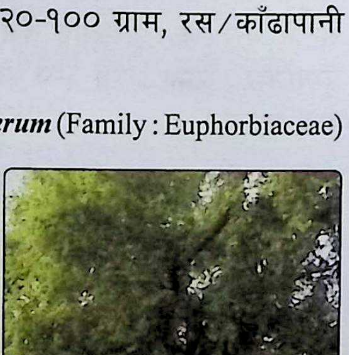
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, पात गोलाकार, काण्डको बोक्रा सेतो, पहेँलो फुल्ने, लाम्चो घुमेको फल, काण्डमा बोक्रा भएको पाट निक्लन्छ । यसको स्वाद मिठो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, फल-बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, पित्तनाशक, मूत्रल, हृदयहितकारी, वातहर, पुष्टिकर, बलकारक, व्रणरोपक, स्त्रीधर्मपालक, दर्दनाशक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, कामला, दर्द, दम, खोकी, पेट पोल्ने, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, अर्श, उदरशूल, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., फल ३-५ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फूल १-३ वटा, बोक्रा टुक्रा २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७२६. सिसे, सिसा फुटेझैँ फुटेर चकनाचुर हुने झार, Salt Wort Plant, Glasswort Red Plant, *Salicornia rubra* (Family : Amaranthaceae)



चिनारी : यो समुन्द्री किनारमा पाइन्छ । यो रातो वर्णको हुन्छ । यो नली आकारका पात र डाँठ जोर्नीहरू भएका, ५-१० अङ्गुल उचो, पहिले यो हरियो, नुनले भरिपूर्ण भएपछि रातो वनस्पति, हो । यसले समुन्द्रको पानीबाट नुन सङ्ग्रह गर्दा धेरै भएपछि मर्ने रहेछ । यो मर्ने बेलामा सिसा फुटेझैँ प्वाट्ट फुट्ने, कसैद्वारा छोइएपछि चकनाचुर हुन्छ । यो नुनिलो र तेलीय अचारसमान स्वयम हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, दर्दनाशक, श्वासरोगहर, रेचक, अग्निकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, पाचक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मन्दाग्नि, दम, खोकी, अरुचि, अपच, पिनास, राजयक्ष्मा, जलोदर, श्वासनली/फोक्सो, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, उदरशूल, चिसो-रुघा, निम्नरक्तचाप इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चटनी/अचार/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग-तरकारी २०-१०० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६७२७. सिसौ पहाडी, तोया पिप्पली, तारचरबी, Hill Tallow Tree, *Sapium sebiferum* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-६० फिट अग्लो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, पात चेप्टो चुच्चो परेको, फल चेप्टोभित्र गुदी र तेलीय वीजहरू, कलिला पातहरू रातो-गुलाबी हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही फीका लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, चर्मरोगहर, पाचक, विषघ्न, व्रणसुधारक, पत्थरीहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सर्पदंश, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, गाँठा-गिर्खा, जनैखटिरा, दादुरा, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, अर्श, मुख-जिब्रोको विबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-२० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६७२८. सिमी टाटे, टाटेसिमी, निष्पाव, सेमवल्व, **Lablab Bean Plant, *Lablab purpureus*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो, पुष्प रातो/सेतो/बैजनीवर्णको फुल्ने, फल टाटापाटा कोसाभित्र सेतो/पहेँलो/कालो तेलीयबीजहरू २-३ अङ्गुल लामो चम्किलो अर्थचन्द्रको जस्ता हुन्छन् । यसको पात छालाको रोगमा अत्यन्त लाभकारी मानिन्छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, अतिश्रमहर, निद्राकर, पात चर्मरोगहर, दर्दनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, श्वासरोग, क्षयरोग, अतिश्रमको दर्द, अनिद्रा, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, कम्पनवात, रजःवीर्यदोष, अङ्गशोथ, आन्द्राको घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/सातु/भुटेको ३०-१०० ग्राम, खोले/काँढापानी/रस १ माना, वटी ३-५ वटा, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७२९. सिमी घोक्रे, श्वुम्रशिम्बी, बरसीम, ठूलो टाटेसिमी, खोचासिमी, **Hyacinth Bean Plant, *Dolichos lablab*** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दृढ आरोहिणी लता, त्रिपत्रक, ठूलो भ्याङ लाग्छ, पात चेप्टो रातो/कलेजी डाँठ, फूल रातो/सेतो/बैजनीवर्णको, फल लामो र ठूलो भित्र तेलीयबीज टाटापाटा (छिर्केमिर्के) हुन्छन् । यसको पातले चर्मरोगमा फाइदा गर्छ । यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वातपोषक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, अतिश्रमहर, श्वासरोगहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, शरीर पुष्टिकर, दर्दनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, श्वासरोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अतिश्रमको पीडा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवात, रजःवीर्यदोष, आमवात, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, धातुरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँचो १०-३० ग्राम, कच्चा बीजस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/भुटेको/सातु/दाल ३०-१०० ग्राम, वटी ३-५ वटा, खोले/काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६७३०. सिमीकाउसे कालो, काउसेसिमी कालो, कुरियासेम, कोलशिम्बी, काकण्डा, **White Eye Bean Plant, Black Valvet Bean Creeper Plant, *Mucuna* sp.** (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो विशाल लता, पात चेप्टो-त्रिपत्रक, फूल भण्डा रङको मञ्जरीमा लाग्छन्, फल कोसाभित्र तेलीयबीजहरू काला र सेतो आँखा हुन्छन् । यसको खेती ६-८ महिनामा वैशाख-मंसिरमा पाक्छ । यसको स्वाद मिठो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, अतिश्रमहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, हाडको रोग, दम, खोकी, क्षयरोग, श्वासरोग, रक्तको कमी, आमवात, ढाड-कम्मर दर्द, धातुरोग, कटिवात, कम्पवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** :

स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको २०-१०० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, खोले/रस १ थाली, पुवा/लेदो/खोटो ३०-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६७३१. सिर्का, Vinegar

चिनारी : यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ । गुलियो फलको स्वरसरस निकालेर सिसीमा बन्द गरेर १०-१५ दिन घाममा राखेमा अम्लपन उत्पन्न भई सिर्का बन्दछ । स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का अमिलो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, तृप्तिकारक, नेत्ररोगहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग**: यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पागलपन, मृगी, अपस्मार, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, धातुरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग, पत्थरी, हर प्रकारका नेत्ररोग, उदरशूल, अजीर्ण, अग्निमन्द, कब्जियत, कष्टार्तव, लु हावा चल्दा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : सिर्का २०-५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६७३२. सिसाकलम घाँस, स्टाइलो घाँस, Stylograss, Pencil Flower Plant, *Stylosanthes hamata* (Family : Fabaceae)

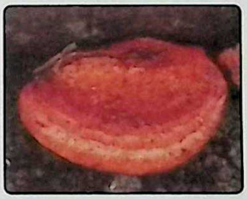
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो चिस्यान ठाउँमा राम्रोसँग हुर्कन्छ। सबै महिना उत्पादन हुन्छ। यो बहुवर्षीय पोषिलो कोसेघाँस पाँचवर्षसम्म पटक-पटक काटेर पशूलाई दिन सकिन्छ । यो सुकेको हिउँदमा खुवाउन परालझैँ कुन्युमा थन्क्याइन्छ। ५ अङ्गुल छोडेर काट्ने गरिन्छ। यसको तीलको गेडासमान बीज हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, बहुवर्षीय बास्नादार, पात तीनपत्रे लाम्चो चुच्चो, फूल पहेंलो, फल रौंदारभित्र लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो--हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, बलकारक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, आमवात, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, सुन्निएको, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, अर्वुद, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मानसिक समस्या, मृगी, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, रुघा-पिनास, कफ-खोकी, दर्द, चर्मरोग, छातीको समस्या र फोक्सोको ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७३३. सिसाकलमघाँस सेतो, स्टाइलोघाँस, White Stylograss, *Stylosanthes hamata* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो चिस्यान ठाउँमा राम्रोसँग हुर्कन्छ सबै महिना उत्पादन हुन्छ । यो बहुवर्षीय पोषिलो कोसेघाँस पाँचवर्षसम्म पटक-पटक काटेर पशूलाई दिन सकिन्छ । सुकेको हिउँदमा खुवाउन परालझैँ कुन्युमा थन्क्याइन्छ । ५ अङ्गुल छोडेर काट्ने गरिन्छ। यसको तीलको गेडासमान बीज हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, बहुवर्षीय बास्नादार, पात तीनपत्रे लाम्चो

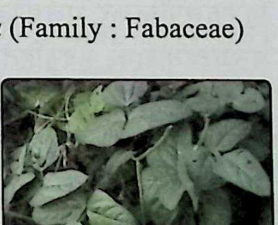
चुच्चो, फूल सेतो, फल रौंदारभित्र लाम्चो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, बलकारक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, क्षुधावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ र सुन्निएको, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मानसिक समस्या, मृगी, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, दर्द, चर्मरोग, छातीको समस्या र फोक्सोको ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम,पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७३४. सिन्दुरेच्याउ, **Polypore Mushroom,** ***Pycnoporus cinnabarinus*** (Family : Polyporaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-१० से.मि. अग्लो, सिन्दुरवर्णको हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रगतविकार, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, वीर्यदोष, पत्थरी, जलोदर, आन्द्राको गिर्खा, मोटोपन, कुष्ठ, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, छालारोग, अर्बुद, मुटुमा रक्तसञ्चार अवरोध हुने, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससूई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७३५. **सिमी, महामास, लोबिया, Black Eye–Cowpea Plant,** ***Vigna cylindrica*** (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १०-३० फिट लामो लहरो, त्रिपत्रक, पात चेप्टो-चुच्चो, फूल सेतो-प्याजी/बैजनी झुप्पोमा, फल लामो कोसाभित्र तेलीय वा पिठोयुक्त बीजका कालोआँखे हुन्छन् । यसको लहराको डाँठबाट ३-६ वटा कोसाको झुप्पामा लाग्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्धक, अतिश्रमहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष,

पित्तविकार, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालादाग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँचो फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज दाल/कलिलो साग ३०-१०० ग्राम, काँचै बोडी १-५ वटा ३-५ पटक ।

६७३६. सिमनिले, सिमसारी, Bladder Wort Plant, Hydrolea Plant, *Hydrolea zeylanica* (Family : Hydroleaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल निलो र केशर सेतो, चोप निस्कन्छ, तेलीय बीजहरू, जरा खैरा/सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, शोथघ्न, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, गाँठा-गिर्खा, आन्त्रको घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, अर्श, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, कफ-दम समस्या, पिनास, पेट डम्मढुस्स हुने, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७३७. सिमलबीज, शाल्मलीबीज, Ceiba Seed Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्णमा पाइन्छ । यो पतझर, यो १००-२०० फिट अग्लो, रसदार चोप निक्लिरहन्छ, लाम्चो चुच्चो पातसंयुक्त झुप्पामा, फूल रातो/सेतो/पहेँलो/सुन्तले/गुलाबी/कलेजी फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, हृदयहितकारी मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन, कोष्ठवद्धता, अर्श, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुहरू कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, बीजस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७३८. सिद्धरलो, सिद्धवृक्ष, **Siddharlo Plant, Proof Tree**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सुरिलोवृक्ष, पतझर, २०-५० फिट अग्लो, पात किनारामा सानो चुच्ची भएको फराकिलो-ठूलो पात उल्टोतिर सेता वर्णको, सेतो फुल्ने, पाटा-टाटा परेको कोसाभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । यसको पात घुम छाप्ने, पशुहरूले मन पराउने घाँसका रूपमा प्रयोग हुन्छ । काष्ठसार सेतो, बोक्रामा चिप्लो चोप निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, मुखपाक, उदरशूल, कटिवात, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, अर्बुद, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त, रगततालीमा पर्ने, मासिकधर्म घटीबढीमा, गर्मीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम,जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७३९. सिन्कीफूल, सूर्यमल्लिका, **Mums Flower Plant, *Chrysanthemum indicum*** (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात संयुक्त त्रिशूलाकार लामो किनारा छिन्नभिन्न, असार-भदौतिर फुल्छ-फूल सुनौलो, तेलीय बीजहरू, जरा खैरा/सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, केशरक्षक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, सङ्कोचक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तविकार, विषदोष, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, कफ-दम समस्या, पिनास, पेट डम्मढुस्स हुने, गर्भाशयशोथ, आउँ-पखाला, इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७४०. सिरुबारी झार, सूचीपत्रक, मुङ्रेलो ठूलो, मङग्रेलो, **Nigella Seeds Plant, *Nigella sativa*** (Family : Ranunculaceae)

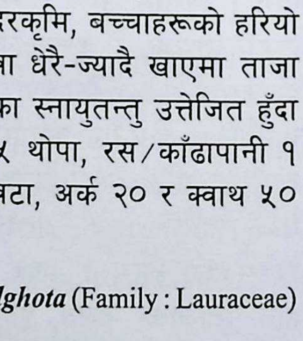
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात गोलाकार बदामसमान, फूल सेतो फुल्छ, कोसामा फलभित्र मसिना काला तेलीय बीजहरू हुन्छन् । यो फलबाट बीज असोजदेखि फागुनसम्म संकलन गर्न सकिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अति तीतो

हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मूत्रल, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, खोकी, टन्सिल, श्वास-प्रश्वास समस्या, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासनली सुन्निने र सुक्ने, पत्थरी, चर्मरोग, पेट पोल्ने, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, अर्बुद, कलेजोको घाउ-खटिरा, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, कलेजो सुक्ने (सोरासिस), गलाघाँटीका रोग, गाँड, यौनरोग, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो बनाउँछ । आन्द्राको खटिरो, हेपाटाइटिस, बर्डफ्लु, स्वाइन्फ्लु, छालाका रोग, मोटोपन-कोलेस्ट्रोल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो २-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७४१. सिल्टिमुर, मेध, हिममरिच, **Aromatic Hill Litsea Plant, May Chang Plant,** ***Litsea cubeba*** (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, अति बास्नादार, पात आयाताकार लाम्चो, पाठेटिमुरझैं पुस-माघमा सेतो-पहेँलो फुल्ने, गोलाकार हरियो पाकेपछि निलो हुँदै कालो गेडा झुप्पामा साउन-भदौतिर प्रशस्त फल्छ, फल पाकेपछि भित्र तेलीय कालो बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद परपराउँछ, पिरो र केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, कपाल संरक्षक, चर्मरोगहर, गर्भनिरोधक, कृमिनाशक, पाचक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, व्रणरोपक, मेदहर, वातव्याधिहर, वेदनाशामक, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हैजा, कर्णरोग, उदरकृमि, रक्तपित्त, ज्वर, अपस्मार, रुघा, पिनास, श्वासप्रश्वास समस्या, दम खोकी, टन्सिल, गाँड, यौनरोग, उदरकृमि, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, श्वासरोग, रक्तचाप, मधुमेह, पित्तवृद्धि, अङ्गशोथ, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, चाया/जुम्रा पर्ने, छालाका रोग, हृदयको धड्कन वढदा, अजीर्ण, अरुचि, पेट डम्म ढुस्स, ठन्डीवात, आउँ-पखाला, बालबालिकाका उदरकृमि, बच्चाहरूको हरियो दिसा आउने, हैजा, भ्यागुतोरोग, हिक्का इत्यादि सन्चो गराउँछ । **सावधानी :** मात्रा धेरै-ज्यादै खाएमा ताजा वा नयाँ गेडा धेरै निलेमा मुटु र श्वास-प्रश्वासनलिमा असर पर्न सक्छ ! हृदयकेन्द्रका स्नायुतन्तु उत्तेजित हुँदा मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ यसकारण यसलाई सिल्टिमुर भनिन्छ । **मात्रा :** अत्तर ५ थोपा, रस/काँढापानी १ कचौरा, धूलो/लेदो १-३ ग्राम, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल १० मि.लि., बीजवटी १ वटा, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १ रत्ती, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

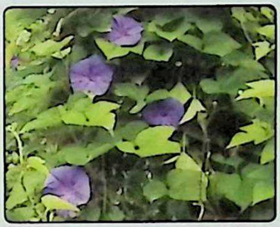
६७४२. सिन्कौली बाडा, बारा तेजपत्ता, **Auromatic Bay leaf Tree,** ***Cinnamomum bejolghota*** (Family : Lauraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ५००-२००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने रूख हो । यो ५०-८० फिट अग्लो,चेप्टो चुच्चो खस्रो पात, सेतो फुल्छ, पाकेपछि कालो अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू वास्नादार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-पिरो- परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्वुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, वृक्क/हृदयहितकारी, अर्शोघ्न, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीरोग, कब्ज, टन्सिल,

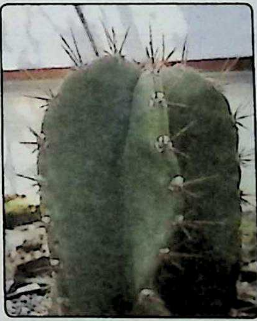
उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अर्श, छालाको कडापन, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, मोटोपन, श्वासनली शोथ, पत्थरी, वायुगोला, आमवात, छाला/यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पुरानो दम, खोकी, कलेजो विकार, टन्सिल, पेटका कृमि-आउँ-चुर्ना इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, पात वा बीज १-३ वटा ३-५ पटक।

६७४३. सिउँडीलहरो बाघखुट्टे, कालादाना, घियाबुटी, Tiger Foot Morning Glory Creper, Vurung Plant, *Ipomoea pes tigridis* (Family : Convolvulaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, बाघखुट्टाभैँ पाँचचोसे फराकिलो पात, नीलो फुल्छ, कोसामा भित्र तेलीय कालाबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो हल्का तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, पित्तरोग, चर्मरोग, विषदोष, पेटको रोग र कपाल झर्ने, आन्द्राको खस्रोपन, अनुहारको चाया, दाग, दाद, दादुरा, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी/दाल २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

६७४४. सिउँडी मधेसी, स्युँडोकाँडो, Peruvian Hedge Cactus Plant, *Cereus peruvianus* (Family : Cactaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, काँडेदार, दूधे बोट, सेतो फुल्छ, स्याउभैँ गोलाकार फलभित्र गुदी र काला तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ। यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्यरोग, अर्बुद, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, रगत, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तविकार, कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, कामला,

पित्तवृद्धि, मधुमेह, मुटु र मिर्गौला शुष्कता, पक्षाघात र सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काण्डस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७४५. सिउँडीझार, बिरालोआँखेदूधे, हिरूसियाह, Sun Spurge Plant, Madwoman`s Milk, *Euphorbia helioscopia*
(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो सिउँडीझैँ पातलो उम्रन्छ। यसको सबै अङ्गमा दुधियारस निस्कन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, दूधे, पात अण्डाकार दन्तुर, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, फल साना कोसामा तीनमुखे गोलाकार तेलीय बीजहरू, जरा सेतो वा पहेँलो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, मृदुरेचक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, विषघ्न, पत्थरीहर, विजातीयद्रव्य निष्कासक, यौनरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले यौनरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मधुमेह, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला, पेटका कृमि, पेटका जुका, कलेजोरोग, रक्तचाप, मधुमेह, मुसा, दाद, दुबी, कुष्ठ, स्नायुशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७४६. सिउँडीनी हरियो कालो काण्ड हुने, सेहेँडो, हरितसप्तला, सातला, Green Bush Plant, *Euphorbia tirucalli*
(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यसलाई उपविष मानिन्छ र आँखामा दूध पर्नुहुँदैन । यो १०-२० फिट अग्लो, पतझर, पात दाबिलोसमान लामो-आयाताकार, फूल पहेँलो-हरियो, फल कोणाकारभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो-कोक्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अर्वुदहर, रक्तरोगहर, शोथघ्न, धातु-उपधातुशोधक, पारद शुद्धिकर, मृदुरेचक मानिन्छ । यसलाई शुद्ध गरी उपयोग गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अर्बुद, रक्तरोग यसले फोक्सोशोथ, दम, खोकी, गानोगोला, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, समस्त पेटका कृमि, जलोदर, यौनरोग, क्षयरोग, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., दूध ३-१० थोपा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७४७. सिउँडी चाँदीकाँडे, हिमसिउँडी, रतनजोत स्नुही, Silver Torch Cactus Plant, *Cleistocactus strausii* (Family : Cactaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको उच्चलेकमा पाइन्छ । यो १० डिग्री सेल्सियस तापक्रममा बाच्न सक्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, सेता काँडाले भरिपूर्ण, दूधे, फूल रातो नङ्ग्रे ढुग्रो आकारका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक, बलकारक मानिन्छ । यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीय विधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्यरोग, अर्बुद, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गानो, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तविकार, घोर कब्जियत, कामला, मधुमेह, पक्षाघात र सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, काण्डस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७४८. सिउँडी पञ्चधारी लाम्चोपाते, डण्डाथुहर, महापुष्प स्नुही, थूहर, Thron Milk Tree, Royal Spurge Plant, *Euphorbia royleana* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-२० फिट अग्लो, काँडेदार, दूधे, पाँचधार भएको, फूल पहेँलो हरियो, पात लाम्चो बाक्लो दाबिलोआकार, फल त्रिकोणकार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक, बलकारक मानिन्छ । यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सन्नीपातजज्वर, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, रक्तविकार, कब्जियत-गोटागोटा पर्ने, कामला, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई पिसेर लेप/सेक गर्दा पिलो, मुसा ठीक गर्छ र यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा लाभ दिन्छ । यो पाँचधारी सिउँडी रोपेमा वज्रपात हुँदैन, बिजुलीको चट्टान पर्दैन, मानवीयक्षति र आगलागी हुनबाट बचाउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, काण्डस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

६७४९. सिउँडी जोडी फूल, दुधुवा, गोवर्धन, Asthama Plant, *Euphorbia milii* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा सर्वत्र मिल्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, काण्ड सेतो काँडादार, पात २०-५० से.मि. लामो, दूधे, फूल रातो दुईटा जोडिएका गोलो, फल अति रातो रसदार तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-हल्का मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहितकारी, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, कामोद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगत कमी, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६७५०. सिउँडी तीनधारी पहाडी थुहर, गुटागली, सिज, Antique Spurge Plant, *Euphorbia antiquorum* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-२० फिट अग्लो, तीनधारी काँडेदार, दूधे, शीत र ग्रीष्ममा पतझर, फूल हरियो-पहेँलो, पात लाम्चो बाक्लो, फलभित्रगुदी र मिहिन तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, वातपुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ। यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीय विधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले सन्नीपातज ज्वर, असाध्यरोग, अर्बुद, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, दाग भएको, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ। **मात्रा** : काण्डस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७५१. सिउँडी सियो, बाँक, Orchid Crown of Throns Plant, *Euphorbia milii* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, सदावहार, काँडेदार, दूधे, फूल पहेँलो, पात लाम्चो बाक्लो, फल त्रिकोणकार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर,

रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर मानिन्छ। यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले असाध्य-सन्नीपातज रोग, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तविकार, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, काण्डस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७५२. सिउँडी दण्डे, शाहीसिउँडी, दण्डथुहर, शकरपीतान, नन्दसप्तला, सेंहुर, Royal`s Spurge, Milk Hedge Plant, *Euphorbia royleana* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, काण्ड ७ कोणले युक्त, काँडेदार, दूधे, शीत र ग्रीष्ममा पतझर, फूल सुनौलो, पात लाम्चो बाक्लो आयाताकार, त्रिकोणाकार फलगुदी र मिहिन तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, कृमिमारक, पित्तनाशक, रेचक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ। यो पञ्चगव्यमा शुद्ध गरी खानुपर्छ र लेपनमा पर्दैन। **औषधीय उपयोग :** यसले त्रिदोषज-असाध्य रोग, सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कब्ज, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, रक्तरोग, कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुद, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ। **मात्रा :** काण्डस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७५३. सिउँडी नागफणी, घालघोल्याकाँटा, तीखोसूई नागफनी, Prickly Pear, Puntia, *Opuntia stricta* (Family : Cactaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-७ फिट अग्लो, काण्ड र पात एउटै पाटा परेका नागको फणसमान, सुईसमान लामो र साना काँडाहरू, दूधे, फूल रातो वा सुन्तले, पहेँलो, अण्डाकार बैजनीवर्णको फल गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, मदकारक, रेचक मानिन्छ। यो पञ्चगव्यमा शुद्ध गरी खानुपर्छ र लेपनमा अशुद्ध नै चल्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले त्रिदोषज-चर्मरोग, असाध्यरोग, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, रक्तरोग, कब्जियत, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा

वातव्याधिमा सन्चो पार्छ । **मात्रा** : काण्डस्वरससुई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा २-५ पटक ।

६७५४. सिउँडी चौधारी, थुहर, गुटागली, सिज, Holy Milk Hedge Plant, *Euphorbia nivulia*
(Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, काण्ड चारधारी काँडेदार, दूधे, शीत र ग्रीष्ममा पतझर, फूल पहेँला र पराग बैजनी, पात लाम्चो बाक्लो आयाताकार, फलगुदी र मिहिन तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, वातपुष्टिकर, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ । यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्यरोग, अर्बुद, त्रिदोषजविकार, खतरा सर्पदंश, रगत बगेको, दाग परेको, अर्श, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गाँठा-गिर्खा, हैजा, दाद, कुष्ठ, फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तविकार, कब्जियत-गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, चर्मरोग, मधुमेह, पक्षाघात र सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ । **मात्रा** : काण्डस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७५५. सिउँडी औले, गर्मीको सिउँडी, Tropical Siundi Plant

चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-७ फिट अग्लो, काण्ड र पात एउटै पाटा परेका, सूईसमान लामो र साना काँडाहरू, दूधे, फूल सुन्तले वा पहेँलो, अण्डाकार बैजनीवर्णको फल गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, अर्बुदहर, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, मदकारक, रेचक मानिन्छ । यो पञ्चगव्यमा शुद्ध गरी खानुपर्छ र लेपनमा अशुद्ध नै चल्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले त्रिदोषज-असाध्यरोग, खतरा सर्पदंश, दाग, अर्श, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मुखपाक, पेट पोल्ने, रक्तरोग, कब्जियत, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ । **मात्रा** : काण्डस्वरससूई १-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा २-५ पटक ।

६७५६. सिसाकलमी विनापाते झ्याङ्गिने, रक्तसप्तला, सातला, लालथुहरी, Red Pencil Tree, Fire Stick Plant, *Euphorbia nivulia* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, ७-१५ फिट फैलिन्छ र झ्याङ्गिन्छ, दूधे, फूल हरियो-पहेँलो, फलभित्रगुदी र मिहिन तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद कोक्याउने-तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर,

जीवनदायक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, मदकारक मानिन्छ । यो पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कष्ट-असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, दाग, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी, जिब्रो-मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तरोग, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा वातव्याधिमा सन्चो पार्छ । **मात्रा** : काण्डस्वरससूई २-५ र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६७५७. सिमल पहाडी उचो, श्वेतशाल्मली, White Hairy Silk Cotton Tree, *Ceiba pentandra* (Family : Malvaceae)

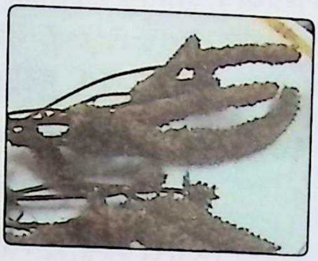
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो पतझर, २०० फिट अग्लो, हाँगा काँडादार, संयुक्त पात लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो-केशर पहेँलो, फल अण्डाकार केही लाम्चो फलभित्र भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, अर्शोघ्न, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, कामोद्दीपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, आँखाको कमजोरी, घोरकब्ज, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अङ्गशोथ, हाडढाड दुख्ने, प्रदर, प्रमेह, कामला, कुपोषण, पाचन प्रणालीका घाउ-खटिरा, गानो, धातुस्राव, वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, नमोटाउने, दुब्लाउँदै जानेमा, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन, सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, स्वरससूई ५-१० मि.लि., फूल चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज १०-२० ग्राम, चोप/खोटो ३-५ ग्राम३-५ पटक ।

६७५८. सिलम कागतीबास्नाको, सिलम सेतो-निलो फुल्ने, Wild Basil, Lomba, Jirag Serpo (Am), Everywhere Lemon Balm Plant, *Elsholtzia ciliate* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको ३५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो कागती बास्नाको सिलम हो । यो २-५ फिट अग्लो, बास्नादार पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर, बैजनी-सेतो लामो बालामा भुवादार फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, कब्ज, अर्श,

उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, सुन्निएको, दुख्ने, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, डन्डीफोर, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७५९. सिलम कागतीबास्नाको सेतो फुल्ने, सिलम सेतो फुल्ने, Wild Basil, Lomba, Jirag Serpo (Am), Hot Lemon Balm Plant, *Elsholtzia griffithii* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, बास्नादार, पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर, सेतो बालामा भुवादार फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, नेत्रज्योतिप्रदायक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रक्तविकार, मुखका घाउ, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, सुन्निएको, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पखाला, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कब्ज, अर्श, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, मासिकअधर्म, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७६०. सिलम प्याजी फुल्ने, गुलाबीसिलम, Wild Perilla Lomba Plant, Lemon Balm Plant, *Elsholtzia stauntonii* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो २-७ फिट अग्लो, बास्नादार, पात लाम्चो चुच्चो दन्तुर, फूल रातो-सेतो फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, मुखका घाउ, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अर्श, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, मासिकअधर्म, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

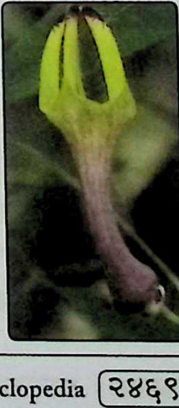
६७६१. सिमी छिर्कें, असारे डोलोसिमी, Kidney Bean Plant, *Phaseolus vulgaris* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १०-१५ फिट लामो बढ्छ र फैलिन्छ, पात त्रिपत्रक चेप्टो, फूल प्याजी हल्का रातो, फल लामो कोसामा भित्र गेडा मिर्गौला आकारका हुन्छन्। जरा सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण प्रकृतिको र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, अतिश्रमहर, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, पीडाहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजो-फियो-मिर्गौला कमजोरी, कफवृद्धि, कृमि, मासिकअधर्म, कुपोषण, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, अतिश्रमको पीडा, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। काँचो कलिलो सिमीले मलमूत्र सफा गर्छ, पेटको घाउ ठीक गर्छ, आन्द्रालाई क्रियाशील पार्छ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई १०-२० मि.लि., रस/काँढापानी/दाल/झोल १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७६२. सिमलगाईवृक्ष, गौशाल्मलि, कामधेनुगाईसिमल, Cow Bombax Tree, Kamdhenu Gaisimal

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो विशालवृक्ष, पात लाम्चो, फूल पहेँलो/राता/हरियो-पहेँलो, काण्ड कण्टकदार, घोगामा फलभित्र भुवा र तेलीय बीज हुन्छन्। यसको नयाँ जरा र कलिलो मुनाको साग तरकारी खाने चलन छ। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, नेत्रज्योतिप्रदायक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, हृदय/बृक्कहितकारी, उदररोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगत बगेको, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, नेत्ररोग, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, आउँ, पखाला, गानो, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, रक्ताल्पता, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, आन्द्रा डल्लो पर्ने, अर्श, आँखाको ज्योति घट्ने, लौहतत्त्वको कमी, रक्ताल्पता, कब्जियत, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, मुटु र मिर्गौला शुष्कता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : खोटो/चोप २-५ ग्राम, तेल १० र स्वरससूई १०-२० मि.लि., साग-तरकारी उसिनेको वा बफाएको ३०-५० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., झोल/खोले १ थाली, स्वरस/काँढापानी/रस १ गिलास ३-५ पटक।

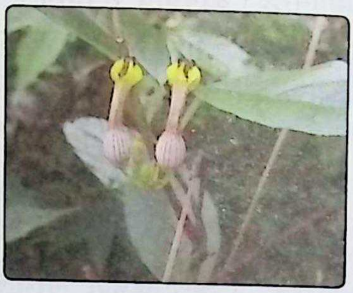
६७६३. सिमी लेकाली पहेँलो वनलहरो, Yellow Himalayan Ceropegia Plant, *Ceropegia pubescens* (Family : Apocynaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ५-२० फिट लामो लहरा, डाँठ केही रातो, हृदयाकार चेप्टो पात, फूल नलिकाकार लामो पहेँलो तल्लोभागमा सेतो, कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो र टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक,

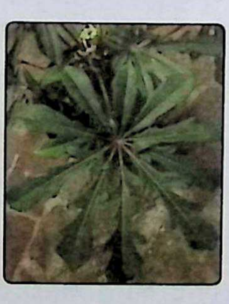
कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, गुदाभ्रंश, डन्डीफोर, मुसा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६७६४. सिमी लेकाली वनको, कलेजी-पीत फुल्ने लहरो, Yellow and Purple Himalayan Ceropegia Jungle Plant, *Ceropegia pubescens* (Family : Apocynaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-१० फिट लामो लहरा, डाँठ केही रातो, हृदयाकार चेप्टो पात, फूल नलिकाकारको टुप्पोमा पहेँलो तल्लोभागमा कलेजी रङको फुल्छ, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, मूत्रल, उदररोगहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पित्तपत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, विषप्रभाव, अपस्मार, रक्तस्राव, गलाका रोग, मूत्राशयको पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, अर्श, आन्द्राको निष्क्रियता, गुदाभ्रंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम, दाल १ गिलास ३-५ पटक ।

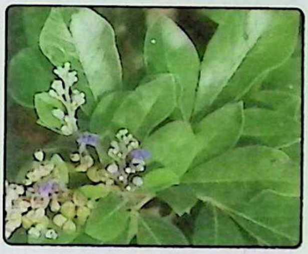
६७६५. सिमल लेकाली रातोलहरे, उच्चपहाडमा हुने सप्तपर्णी, Scheffera Hillred Tree, *Schefflera impressa* (Family : Araliaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डा क्षेत्रमा पाइन्छ । यो २०-४० फिट अग्लो, हाँगबिँगाहरू टेडोमेडो झुलुङ्गेपूलझैँ तेर्सिएका-लहरिएका, पात लामा झुप्पामा डुँड परेको, रातो फुल्ने, फलभित्र भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता,

गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श, कमलपित्त-हेपाटाइटिस इत्यादि सन्चो गराउँछ। छालामा लगाउँदा मुलायम र सुन्दरता दिन्छ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७६६. सिमली रातो डाँठे, रक्तनिर्गुण्डी, Red Khaste Plant, *Vitex* sp. (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, रातो हाँगाहरू फैलिन्छन्, बोक्रा केही रातो, पात पञ्चपत्रक लाम्चो चुच्चो, फूल रातो-प्याजी, चोप निस्कन्छ, तेलीय बीज काला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, अर्श, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, कफ-दम समस्या, पिनास, पेट डम्म वा ढुस्स, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७६७. सिमल फोके सेतो, श्वेतशाल्मली, White Balb Simal, Silk Cotton Tree, *Ceiba pentandra* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सेतो वर्णको पतझर, १००-२०० फिट अग्लो, काण्डमा फोका आउने, रसदार चोप निक्लिरहन्छ, आयाताकार लाम्चो चुच्चो पातसंयुक्त झुप्पामा, फूल सेतो फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक हृदयहितकारी, मृदरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका घाउ, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, मुटु र कलेजो ज्वर, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तु कमजोर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प वा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, कलिलो पात/फूलसाग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६७६८. सिस्नु राम्री चिप्लेनरम, रानीसिस्नु, सिन्नु, Queen Nettle Plant, *Urtica* sp. (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-१०० से.मि. अग्लो, काण्ड रौँदार, पात चेप्टो नरम सेतो भुसे, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, रोमश, बालामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो पकाएपछि चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, बलकारक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रज:वीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम, पक्षाघात, घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, धातुरोग-नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, मज्जातन्तु पोल्ने-दुख्ने, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाल दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७६९. सिमल सुनौलो मीठो, स्वर्णशाल्मलिवृक्ष, Golden Flower–Cotton Tree, *Bombax ceiba*
(Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्णमा पाइन्छ । यो पतझर, यो १००-२०० फिट अग्लो, रसदार चोप निक्लिरहन्छ, पात लाम्चो चुच्चो भुप्पामा, फूल सुनौलो फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद चिप्लो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, धातुपरिवर्तक, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, हृदयहितकारी, मृदुरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नि:सन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रज:वीर्यदोष, हृदयरोग, कब्जियत, आन्द्राको सुक्खापन, मुटु र कलेजो ज्वर, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प वा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, कलिलो पात/फूलसाग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७७०. सिस्नु रातो, लालबिच्छु, रक्तवर्द्धक वनस्पति, Stinging Red Nettle Plant, *Urtica tibetica* (Family : Urticaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पोल्ने काँडा भएको, डाँठ रातो, गाढा हरियो पात लाम्चो पातको किनारा धेरै ठाउँमा काटिएर दुवैतिर गएका, फूल बालामा रातो फुल्ने, धेरै तेलीय वीजहरू, जरा राता हुन्छन् । यो ताजा नसुकेको वा नपकाएकोले पोल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद पोल्छ अस्वादको विष हुन्छ जब पकाइन्छ तब चिप्लो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अस्थिसन्धानक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, मुखपाक, कब्ज, रक्तार्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, अम्लपित्त, कमलपित्त, समस्त मांसपेशीका दुखाइ, रगतको कमी, मधुमेह, स्नायुतन्तु-नसा दुख्ने, कब्जियत, अर्श, पेटको अल्सर-क्यान्सर, साइटीका, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । मज्जातन्तुहरूलाई शक्तिशाली पार्छ, टुक्रिएको हाडलाई जोड्दछ, जीवनीयतत्त्वलाई रक्षा गर्छ, हृदयरोगमा र मिर्गौलालाई शक्ति दिन्छ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, दाल/साग २०-१०० ग्राम, बीज १-३ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७७१. सिस्नु चुच्चेदार पात, Himalayan Nettle Plant, *Urtica triangularis* (Family : Urticaceae)

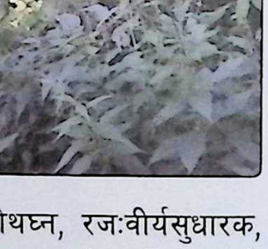
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात र डाँठ पोल्ने काँडादार, गाढा हरियो पात चेप्टा चुच्चो, फूल बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने, धेरै तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद पोल्छ-अस्वादको विष हुन्छ जब पकाइन्छ तब चिप्लो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अस्थिसन्धानक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, लौहतत्त्वप्रदायक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, मुखपाक, कब्ज, रक्तार्श, पक्षाघात, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, स्नायुतन्तु कमजोरी, धातुरोग, क्षयरोग, अम्लपित्त, कमलपित्त, समस्त मांसपेशीका दुखाइ, रगतको कमी, मधुमेह, स्नायुतन्तु-नसा दुख्ने, अर्श, पेटको अल्सर-क्यान्सर, साइटीका, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । मज्जातन्तुहरूलाई शक्तिशाली पार्छ, टुक्रिएको हाडलाई जोड्दछ, जीवनीयतत्त्वलाई रक्षा गर्छ । काँचो, ओलस्याएको, तेलमा तारेभुटेको, हावामा सुकाएको, गुन्द्रुक्याएको, धेरैवर्ष पुरानो सिस्नु नखानुहोला । **मात्रा :** दाल/साग २०-१०० ग्राम, बीज १-३ ग्राम,चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी/साग/खोले/मिश्रित दाल/चूर्ण १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७७२. सिलम लाम्पुच्छे मञ्जरी, छिन्की, सिलाम, लाम्पातेभङ्गेरो, Long Leaf Shrubby Mint Plant, Ji Gu chai,Perilla Plant, *Elsholtzia fruticosa* (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात लाम्चो, लाम्पुच्छे मञ्जरी, फूल हरियो-पहेँलो सेतो, बालामा तेलीय बीज काला

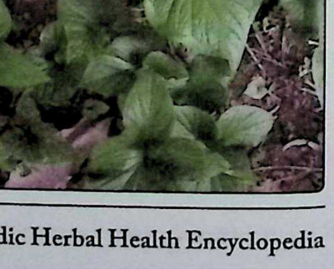
हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलारोग, मूत्ररोग, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानो, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, अर्श, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, शारीरिक कमजोरी, कफ-दम समस्या, धेरै भोक-प्यास लागिरहने रोग, रुघा लाग्ने, नाक नखुलेर टाउको दुख्ने, इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७७३. सिस्नु गर्मीको, सिस्नी कडा पाते, **Hot Place Hardy Nettle Plant, *Urtica* sp.** (Family : Urticaceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाईइन्छ । यो कडा विरुवा हो । यो गर्मीको भएकोले मुलायम र चिप्ललोपनकाको कमी हुन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात र डाँठ पोल्ने काँडादार, पात चेप्टो-अण्डाकार चुच्चो, फूल बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने, धेरै तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद पोल्छ र काँचोमा विष हुन्छ जब पकाइन्छ तब चिप्लो-मीठो अति स्वदिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अस्थिसन्धानक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, लौहतत्त्वप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तार्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, समस्त मांसपेशी दर्द, रगतको कमी, मधुमेह, स्नायुतन्तु-नसा दुख्ने, कब्जियत, गिर्खे बबासिर, पेटको अल्सर-क्यान्सर, साइटीका, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दाल/साग २०-१०० ग्राम, बीज १-३ ग्राम,चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी/साग/खोले/मिश्रित दाल/चूर्ण १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७७४. सिङ्गाडापाते झार, **Singada Pate Jhar, Tringular Plant**



चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो पतझर, यो १-२ फिट अग्लो, पात तीनचोसे, फूल पहेँलो/रातो/सेतो/वा हरियो-पहेँलो/सुनौलो फुल्छ, तेलीयबीजहरू, मसिना सेता जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र चिप्लो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक,

रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक हृदयहितकारी, मृदरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, आउँ-पखाला, मुट्टु र कलेजो ज्वर, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प वा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, कलिलो पात/फूलसाग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६७७५. सिलम सेतो लेकाली, आरामशीलता, भुँयरो, **Perilla White Plant**, ***Perilla frutescens***

(Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर, फूल सेतो लम्बरी बालामा, कोसाभित्र तेलीय बीज सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, बलकारक, वेदनानाशक, शोथघ्न अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलारोग, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, अर्श, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, शारीरिक कमजोरी, कफ-दम समस्या, धातुरोग, धेरै भोक-प्यास लाग्ने रोग, रुघा लाग्ने, नाक नखुलेर टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम,चटनी/अचार वा भुटुवाबीज ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

६७७६. सिङ्गाडा काँडाको दूध आउने, त्रिकोणफल, **Singhara Nut Plant**

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो जलमा पैदा हुन्छ। ढाप-चिस्यान/सिमसार/पानी भएको ताल-आहालमा उम्रन्छ र तीनधारी फलभित्र सिङ्गाडा हुन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, दूधे, काँडादार, पात तीनचोसे, फूल सेतो फुल्छ, तेलीय बीजहरू, मसिना सेता जरा हुन्छन्। स्वाद फल मीठो र स्वादिष्ठ र स्वभाव शीतल। **औषधीय उपयोग : उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र चिप्लो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषनाशक, रजवीर्यवर्द्धक, परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, हृदयहितकारी, मृदरेचक, रजःवीर्यवर्द्धक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-

गलाका घाउ, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन, कोष्ठबद्धता, उदरशूल, कलेजोज्वर, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, मिर्गौला सुक्खा हुने, पत्थरी, रक्तविकार-गर्मी पित्तज्वर, गर्भपतन, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पुष्प वा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, कलिलो पात/फूलसाग/कन्द ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७७७. सिलामे राते, Silame Red Jhar, Silame Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल रातो, बालामा तेलीय बीज काला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, शारीरिक कमजोरी, कफ-दम, पिनास, सङ्ग्रहणी, धेरै भोक-प्यास लाग्ने रोग, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानो, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७७८. सिमी मृगौले, श्वेतशिम्बी, Simi, NavyPea Plant, White Kidney Bean Plant, *Phaseolus vulgaris* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता चैत-वैशाखमा रोपेर ३-५ महिनामा फल्छ र चिस्यान भएमा केही वर्ष झ्याङ बसिरहन्छ । यो वर्षमा २ पटक फल्ने असल तरकारी हो । यो सबै ठाउँमा उत्पादन हुने र घरघरै ५-७ लता थाँक्रामा लगाउँन मिल्ने औधि फल्ने र सदा पोषणको कमी नहुने यो १०-५० फिट लामो लहरो, चेप्टो त्रिपत्रक पात, फूल सेतो-बैजनी, टाटामा भित्र तेलीय बीज मिर्गौलाकारका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, वातहर, बलकारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, विषमज्वर, कामला, खोकी, कृमि, पाण्डु, पित्तरोग, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग र कपाल झर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** :

धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि.,वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी/दाल २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७७९. सिमीडोले प्याजी फुल्ने, मृगौलेसिमी, श्वेतशिम्बी, Simi, Pinto Bean, GoldenKidney Bean Plant, *Phaseolus vulgaris* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लता चैत-वैशाखमा रोपेर ३-५ महिनामा फल्छ र चिस्यान भएमा केही बर्ष झ्याङ बसिरहन्छ । यसको प्याजी फूल, चेप्टो कोसामा फलभित्र गेडा, हुन्छ। यो बर्षमा २ पटक फल्ने असल तरकारी हो। यो सबै ठाउँमा उत्पादन हुने र घरघरै ५-७ लता थाँक्रामा लगाउँन मिल्ने औधि फल्छ सदा पोषणको कमी हुन्न । यो १०-५० फिट लामो लहरो, चेप्टो तीनपत्ते, फूल बैजनी, फल टाटाभित्र तेलीय बीज मिर्गौलाकारका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पुष्टिकर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, बलकारक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, मूत्ररोग, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अरुचि, कमलपित्त, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानो, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, रक्तपित्त, चर्मरोग, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग र कपाल झर्ने, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी/दाल २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७८०. सिमी सेती, सफेदशिम्बी, धौलेसेम, Simi Bean, White Bean Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता चैत-वैशाखमा रोपेर ३-५ महिनामा फल्छ र चिस्यान भएमा केही बर्ष झ्याङ बसिरहन्छ । यसको सेतो/प्याजी फूल, फल चेप्टो कोसामा भित्र गेडा, हुन्छ । यो बर्षमा २ पटक फल्ने असल तरकारी हो । यो सबै ठाउँमा उत्पादन हुने घरघरै खेती सम्भव छ । यो १०-५० फिट लामो लहरो, हृदयाकार-गोलो पात, टाटाभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, वातहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, कृमि, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार, पेटको रोग र कपाल झर्ने, कुपोषण, दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी/दाल २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६७८१. सिद्धप्राणेश्वरी, Siddha Praneswari Plant

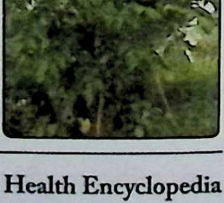
चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २000-४000 मिटरमा पाइन्छ । कन्दरा कुना- कोप्चामा असारतिर उम्रन्छ र कार्तिकमा हराउँछ । यो रातो वर्णको चमक दिने बाटुलो पात, सुनौलो भदौमा फुल्ने, १-२ फिट अग्लो, मसिना राता तेलीय गेडा कोसामा लाग्छन्, जरा रातो बास्नादार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो केही टर्रो बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, सर्वरोगहारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तरोग, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, श्वासनलीरोग, जलोदर, गर्भाशय शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, फोक्सेमासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, गानो, हैजा, यौनरोग, उदरकृमि, अज्ञातरोग, असाध्यरोग, रक्तक्यान्सर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, सन्निपातज र विषमज्वर, अर्बुद, रक्तदोष, बेढङ्गे मोटो, विषविकार, हैजा, फियो र मिर्गौलाशोथ सुन्निने इत्यादि सन्चो गराउँछ । अतिग्रसित धेरै रोगबाट पीडित असाध्य र कष्टसाध्यमा जब रोगीले सेवन गर्न थाल्छ, तबका दिनदेखि यो मानिसमा सुगन्ध आउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१0 थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१0 ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ३0 र क्वाथ ५0 तथा पुष्पस्वरससूई ३-१0 र तेल १0 मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७८२. सिस्नु रातो एक्लो, Sisnu Rato Eklo Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुका १000-३000 मिटरमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, काण्ड रौंदार, पात लम्पाते, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, रोमश, बालामा तेंलीय बीजहरू हुन्छन् । यसले काँचो वा ताजामा पोल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो पकाएपछि मिठो र चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदर शूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, मज्जातन्तु दुख्ने, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, अर्धकपाल दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१0 र तेल १0 तथा अर्क २0 र क्वाथ ५0 मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७८३. सिङ्गाने सेतो, सफेद ग्यालबासिलो, थेचडे, जङ्रा, श्वेतरसराजवृक्ष, Singane Tree, White Medicine Gum Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५00 मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो पतझर, ३0-६0 फिट अग्लो, काष्ठसार सेतो, हाँगाहरू कमजोर, पात लाम्चो, फूल पहेँलो-हरियो, गोलो फलभित्र तेलीय बीज काला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप र बीज । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक,



स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त- हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगत निक्लने हर्षामा, रक्तचाप, धातुरोग, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६७८४. सिलिङ्गे काले बास्ना नआउने, सिल्लीठाडो रूख, **Silinge Plant, Silli Tree, *Pterospermum* sp.** (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो पतझर, यो ३०-६० फिट अग्लो, बोक्रा कालो, रसदार चोप निक्लिरहन्छ, लाम्चो चुच्चो पातसंयुक्त झुप्पामा, फूल सेतो फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कब्जियत, अर्श, उदरशूल, आउँ-पखाला, मासिकअधर्म, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० र पुष्प वा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

६७८५. सिङ्गाने पहेँलो, पीतन्यालबासिलो, थेचडे, जङ्रा, पीतरसराजवृक्ष, **Singane Plant, Yellow Medicine Gum Plant**

चिनारी : यो उष्ण हावापानीको १००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो पतझर, ३०-६० फिट अग्लो, हाँगाहरू कमजोर, पहेँलो चोप बाक्लो सिगानझैँ निस्कन्छ, पात लाम्चो, फूल पहेँलो-हरियो, गोलो फलभित्र तेलीय बीज काला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप र बीज । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, उदरजलन, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदर

शूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, कमलपित्त- हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग,रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगत निक्लने हर्षामा, उच्चरक्तचाप, धातुरोग, इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७८६. सिउरीधूप कालो, केशधूप, Shukpa (Am), Himalayan Black Juniper Plant, *Juniperus wallichiana*
(Family : Cupressaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ४000-५५00 मिटरमा पाइन्छ। यो उच्चकोटिको बासनादार उपहारलाई वातावरणविद्हरूले शिरमण्डलको धूप भन्दछन्। यो ३-७ फिट लामो लहरा, पात संयुक्त मसिना सुइरो, फूल हरियो-पहेँला, फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो बास्नादार-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गाँड, घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मकदोष, पिनास, मोटोपन, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, छारे-मृगी, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, आमवात, सङ्क्रमणकारी रोग, चर्मरोग, रक्तविकार, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो सुकाएर बनाइएको धूलो धूपका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७८७. सिम्ठीबोट झुसे, रोमशसिट्ठी, बेंधु, मरोडफली, Simthi, Hairy Horn Plant

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो घाँसेबोट हो। यो १०-३० फिट अग्लो, काष्ठसार सेतो, पात लाम्चो, फूल सुन्तले फुल्ने, फल बट्टारिएका, कालो तेलीय बीजहरू, बोक्रामा पाट निक्लन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ।

औषधीय उपयोग : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। सेतो बोक्राको धागो/डोरी बनाउने काममा उपयोग गरिन्छ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पुष्पस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७८८. सिमली कालोगाँठे, कालीतीनपत्ते सेवाली, नीलनिर्गुण्डी त्रिपत्रक, Black Chaste Tree, *Vitex* sp. (Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, काण्डमा गाँठा आउने, केही कालारङका धेरै हाँगाबिँगाहरू, बोक्रा कालो, त्रिपत्रक तीनपाते झुप्पो माथिल्लो भागमा सेतो रौंदार पात, मञ्जरीमा नीलो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि फल लाग्छ र पाक्छ, कालो गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो, टर्रो, पिरो, खाएपछि हल्का मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जराका बोक्रा, बीज, फूल, काण्डत्वक र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, वातघ्न, कफघ्न, वेदनानाशक, मेदहर, परम रसायन, बलकारक, व्रणरोपक, आर्तव प्रवर्तक, कुष्ठघ्न, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक, दन्तपीडाहर, कृमिमारक, मूत्रल, रक्तविकारहर, शोथघ्न, मज्जातन्तु शक्तिकारक, पसिनाकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, दम, खोकी, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, अधिक ऋतुस्राव, बिग्रेको-सडेको घाउ, मूत्राम्लदोष वृद्धि, कुष्ठ, पित्तरोग, गला-घाँटीका फोकाफुन्सी, स-साना बिबिरा, कर्णशूल, उदरशूल, क्रिमि, आउँ-अतिसार, पिनास, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातको वाष्पस्नान २ पटक हप्तामा र रस र लेदो लेपन गर्ने । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, बीज २-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पात/बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७८९. सिमली कलेजी गर्मीको, कलेजीतीनपत्ते सेवाली, नीलनिर्गुण्डी त्रिपत्रक, Vitex Purpurea Plant, Arabian Lilac, *Vitex* sp. (Family : Lamiaceae)

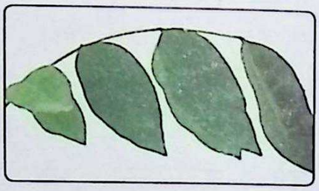
चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१५ फिट अग्लो, केही कलेजीरङका धेरै हाँगाबिँगाहरू, बोक्रा कलेजी, त्रिपत्रक तीनपाते झुप्पो माथिल्लो भागमा सेतो रौंदार पात, मञ्जरीमा नीलो फुल्ने, पुष्प परिपक्वपछि फल लाग्छ र पाक्छ, कालो गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र टर्रो केही पिरो अनि स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जराका बोक्रा, बीज, फूल, काण्डत्वक र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, वातघ्न, कफघ्न, वेदनानाशक, मेदहर, परम रसायन, बलकारक, व्रणरोपक, आर्तवप्रवर्तक, कुष्ठघ्न, विषघ्न, रजःवीर्यसुधारक, दन्तपीडाहर, कृमिमारक, मूत्रल, रक्तशोधक, शोथघ्न, मज्जातन्तु शक्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, दम, खोकी, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, अधिकऋतुस्राव, बिग्रेको-सडेको घाउ, मूत्राम्लदोष वृद्धि, कुष्ठ, पित्तरोग, गला-घाँटीका फोकाफुन्सी, स-साना बिबिरा, कर्णशूल, उदरशूल, क्रिमि, आउँ-अतिसार, पिनास, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको पातको वाष्पस्नान २ पटक हप्तामा र रस र लेदो लेपन गर्ने । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, बीज २-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पात/बोक्रा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६७९०. सिम्ठी कलेजी, बैजनी मरोडफली, Sunpata Plant

चिनारी :यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, कलेजी फुल्ने, फल बटारिएर फल्छ, तेलीयदाना हुन्छन् । यो फुल्नुभन्दा अगाडि काटेर पानीको खाडलमा १५-२० दिन

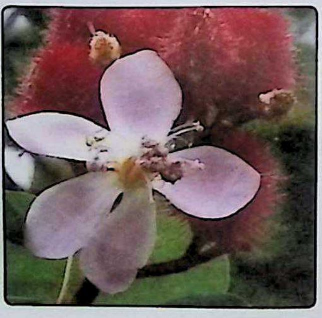
ढड्याएर-कुहाइन्छ। बाहिरको बोक्रा छुट्टिन्छ र भित्रको सिम्ठी हल्का दाउरामा प्रयोग हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, बीज, बोक्रा र पात। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, पीडाहर, शोथघ्न, अर्शोघ्न, रक्तशोधक, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, घाउ-खटिरा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, क्षयरोग, दम, खोकी, कफवृद्धि, गानो, सङ्ग्रहणी, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

६७९१. सीपी, लोकार, लकोर, सिपी, Sisi Plant, *Cassia* sp. (Family : Fabaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यसको पात सिपीभन्दा सानो हुन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, पात तेजपातसमान उल्टोतिर फुस्रो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बृक्क/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, नाक बन्द हुने, पक्षाघात, मासिकअधर्म, अर्बुद, मोटोपन, श्वासनलीशोथ, पत्थरी, आमवात, छालाका रोग, टन्सिल, आउँ-पखाला, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, दुबी, कुष्ठ, दाद, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो साबुन बनाउने काममा प्रयोग हुन्छ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७९२. सीताको सिम्रीकरूख होचो, सीतापुष्पवृक्ष, Lipistic Tree, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)



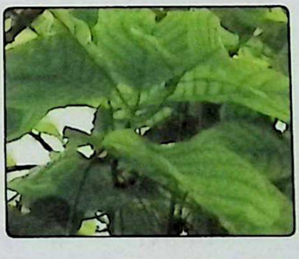
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल प्याजी, चेप्टो काँडादार फलभित्र गाढा रातो तेलीय बीज मसिना हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, अस्थिसन्धानक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोज्वर, त्रिदोषात्मक रगत विकार, मुखका घाउ, पिनास, मोटोपन, टन्सिल, गलग्रन्थिरोग, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, मृगी, बेहोसीपन, तनाव, चिसो, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, कटिवात, सङ्क्रमणकारीरोग, चर्मरोग, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरङ्गी, यौनरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६७९३. सीताफल अण्डाकार फल, शीत्तन, Custard or Sugar Apple Plant, *Annona squamosa*
(Family : Annonaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायु पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, बोक्रा खैरो, काष्ठसार सेतो, पात आँपसमान तर मुलायम लाम्चो, फूल सेतो, फल गोलाकार टुप्पोतर्फ चुच्चिएर गएको, फलभित्र सेतो गुदी र काला तेलीय बीज हुन्छन । यो एकरातमै पाक्छ, टिपेर गभाएको केही अमिलो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव फलको शीतल अन्यको गरम हुन्छ र स्वाद फल मिठो स्वादिलो-अन्यभाग तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको फल पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, रजःवीर्यसुधारक, कामोत्तेजक, पुष्टिकर, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, तृप्तिकारक मानिन्छ । यसको अन्यभाग कफनिस्सारक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, कृमिमारक, शोथघ्न, वातव्याधिनाशक, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, गर्भपातक, रेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, चर्मरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, उदरकृमि, हाड-ढाडको रोग, नसा च्यापिने, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवात, गृध्रसी, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । छारेरोगको बेहोसीमा पात निचोरी नाकबाट २/२ थोपा राख्दा होश खुल्छ । घाउ-खटिरा पाकेको छ भने यसको पात पिसेर लगाउँदा सन्चो हुन्छ । कपालको जुम्रा फ्याँक्नका लागि बीज चूर्ण पानीमा पिसी २-३ दिन शरीरमा मालिस र यसकै लेप थुपार्दा जुम्रा लिखा हराउँछ । **मात्रा** : फललेदो/चूर्ण १०-२० ग्राम, क्वाथ ५० र अर्क १०० मि.लि., फल १०-२० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६७९४. सीमावृक्ष, लालसिंकोना, रक्तकिंकिणा, रक्तसिंकोना, Quinine Red Cinchona Tree, *Cinchona officinalis*
(Family : Rubiaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो वृक्ष, गोलाकार वा चेप्टो फराकिलो पात, फूल गुलाबी रङको, गोलो फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, बीज, फूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, हृदय उत्तेजक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, गर्भाशयपोषक, अग्निकारक, ज्वरघ्न, सङ्कोचक, रक्तरोगहर, त्रिदोषशामक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, गर्भाशय/फोक्सो सुन्निएको, आमदोष, अतिसार, मुखपाक, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, रक्तविकार, विषमज्वर, मोटोपन, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, कलेजोरोग, उदरकृमि, हृदयकमजोर, मासिकअधर्म, कर्णस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र पुष्पस्वरससूई ५-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।



६७९५. सीताअशोक, चित्रशोक, स्त्रीअशोक, असौ, Sita Ashok Tree, *Saraca indica* (Family : Fabaceae)

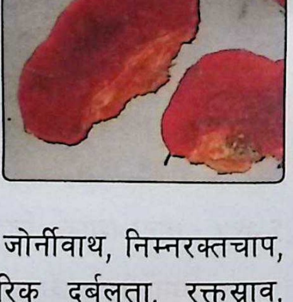
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ४०-५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, हाँगाबिँगाहरू, संयुक्त लिचिसमान गाढा हरिया, पालुवा ताम्रवर्णको कोमल, फूल सुनौलारङका रातो पुंकेशरयुक्त मञ्जरीमा फुल्छन्, बास्नादार पुष्प, सिमीसमान चेप्टा फलभित्र ५-८ वटा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बोक्रा, फूल र बीज । यसको स्वभाव शीतल र

स्वाद तितो-टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो गर्भाशय बलकारक, वातहर, रक्तशोधक, रक्तविकारहर, रक्तस्तम्भक, ऋतुस्राव नियामक, रजविकारनाशक, पित्तहर, स्त्रीजन्यरोगमा उपकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, गर्भाशयशीथीलता, रक्तस्राव, अम्लपित्त, कामला, रजविकार, रक्तदोष, कष्टार्तव, रक्तप्रदर, रक्तातिसार, प्रवाहिका, शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., पात १-२ वटा, फूल १-३ वटा, बोक्रा १-२ टुक्रा, अशोकारिष्ट १०-१५ मि.लि. ३-५ पटक।

६७९६. सुकमेल लाम्चे, तीक्ष्णगन्धा, छोटी इलाइची, Shreelankali Cardamom PLant, *Elettaria cardamomum*
(Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो गर्मी क्षेत्रमा खेती गरिन्छ। १०-१५ वर्षसम्म यो बिरुवा रहन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार चुच्चो बाँससमान, गाँजको फेदमा कलेजी फूल, अण्डाकार फल सुकेपछि लाम्चो र चाउरिन्छ भित्र गोलाकार बीज तेलीय हुन्छन्। यो महङ्गो मसलामा गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-बास्नादार-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, गलगन्थीहर अग्निवर्द्धक, रुचिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले दम-खोकी, फोक्सोशोथ, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, क्षय, जलोदर, पिनास, दम, खोकी, रक्तदोष, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, पित्तवृद्धि, मुख गन्हाउने र दुर्गन्ध चल्ने, मस्तिष्कविकार, क्षयरोग, पित्तज्वर, पत्थरी, आमाशयको निष्क्रियता, पिनास, सुन्निने, दर्द, चिसो-निमोनिया इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी/रस १ मुख, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७९७. सुन्तलेच्याउ, नारङ्गीच्याउ, Polypore Orange Fungus Plant, *Pycnoporus cinnabarinus*
(Family : Polyporaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षमा मिल्छ। यो १०-३० से.मि. लामो वा अग्लो, सुन्तलेवर्णको हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो पकाएपछि अति स्वादिलो मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाड-मेरुदण्डरोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको-ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, प्रदर, रजःवीर्यदोष, अर्बुदरोग, हृदयाघात, रक्तविकार इत्यादि सन्चो

गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससूई १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६७९८. सुनपातीभाले, स्वर्णपाते, Pink Scaly Rhododendron, Simiris Plant, *Rhododendron lepidotum* (Family : Ericaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो सानो, फूल गुलाबी रङको बास्नादार हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, निद्राजनक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ, फोक्सोज्वर, पाठेघर खस्ने-सुन्निने, दर्द, आउँ-पखाला, गानो, क्षयरोग, कफग्रस्त खोकी, दम, श्वर बिग्रेको, गला-घाँटीका रोग, फोक्सोअर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको धूप वातावरण शुद्धिमा प्रयोग हुन्छ। यसको चिया खाने प्रचलन छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६७९९. सुनगाभा पुष्पबालक, सुनाखरी बच्चो, Flower Child Purple Orchid Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो गुलाबी रङको फूल बच्चाले लगाएको टोपीझैं देखिन्छ। यो सुनगाभाले मनुष्यलाई चकित पार्छ। यो बुढ्यौली वृक्ष वा चट्टानमा उम्रन्छ र धेरै मिल्छ। यो-२ अङ्गुल अग्लो वा लामो, पात भालाकार, फूल रङीबिरङी हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल, स्वाद मिठो र चिप्लो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो बृक्क/हृदयहितकारी, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, जलननाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, ज्वर, अग्निमन्द, रक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, आँखाको कमजोरी, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, तनाव, पत्थरी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर, वातरक्त, हृदय र मिर्गौलारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको तन्त्रशास्त्रमा प्रयोग गर्ने चलन छ। **मात्रा** : चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ५-१० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, जरा १-३ वटा ३-५ पटक।

६८००. सुनपातीभुसे बैजनी फुल्ने, Himalayan Incense Plant, *Rhododendron setosum* (Family : Ericaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको ३०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात र डाँठमा भुस हुन्छ, पात लाम्चो-चेप्टो-सानो, फूल निलो वा बैजनी रङको बास्नादार हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो बास्नादार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, रक्तरोगहर,

कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, निद्राजनक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, दम, खोकी, श्वासनलीको शोथ, फोक्सोज्वर, पाठेघर खस्ने-सुन्निने, दर्द, आउँ-पखाला, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको धूप वातावरण शुद्धिमा प्रयोग हुन्छ, यसको चिया खाने प्रचलन छ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८०१. सुपारी खप्टे, आधासुपारी, Forest Half Arecanut Tree, Khapte Supari Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-६० फिट अग्लो, एक काण्ड विनाहाँगाबिँगा टुप्पामा झुप्पो, पात संयुक्त लामो भालाकार, फूल पहेँलो, फल झुत्तामा खप्टेको हरियो पाकेपछि कालो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण स्वाद अति टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातनाशक, मदकारक, गरम, वेदनानाशक, पित्तनाशक, सङ्ग्राहक, कफनिस्सारक, मेदहर, पत्थरीहर, रक्तस्तम्भक, गर्भाशयसङ्कोचक, चर्मरोगहर, फुफ्फुसहितकारी, जलशोषक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, कृमिमारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, जलोदर, जोर्नीवाथ, उदररोग, गानो, कब्ज, अर्श, गर्भाशय झर्ने-सुन्निने, दुबी, दाद, कुष्ठ, क्षय, गानो, आउँ-पखाला, सुजाक, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, पत्थरी, उदरकृमि, जीर्णआमवात, अतिसार, गर्भाशयशोथ, मोटोपन, टन्सिल, रुघा, कफग्रस्त दम, खोकी, सङ्ग्रहणी, फोक्सो सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा १-३ पटक ।

६८०२. सुठानी अति मिठो बास्नादार, सुथानी, Himalayan Sweet Shreesosthani, Sweet Suthani

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल पहेँलो-सेतो फुल्ने, तेलीयबीजहरू, जरामा गाना सेतो चेप्टा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कन्द । स्वभाव शीतल शामक र स्वाद मिठो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, क्षयरोगमा लाभदायक, पीडाहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, सन्तानदायक, पुष्टिकर, बलकारक, कामोद्दिपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफवृद्धि, जुका, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रजःवीर्यदोष, स्तनमा दूधको कमी, स्मृतिह्रास, बाँझोपन, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु दुर्वलता, मुटुवात, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, नसारोग, हाड दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई १०-२० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८०३. सुन्तला तितो, कीप, खट्गा, तिक्तनिम्बुक, Seville Orange, Bitter Orange Plant, *Citrus aurantium* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १५-३० फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो लाम्चो बास्नादार, फूल सेतो फुल्ने केशर सुनौलो गोलाकार पाकेपछि पहेलो वर्णको फलभित्र सेतो बाकल अझभित्र केस्रा, रसदार दाना तितो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । फलको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही तितो अमिलो, पात केही तितो र परपराउने हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, बीजवातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, अपच, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, गर्मी गानोगोला, तनाव, पत्थरी, हैजा, वाकवाकी, विषादि असर, आमवात, दाद, दुबी, दादुरा इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, मि.लि.,रस/काँढापानी १ मुख, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा फलस्वरससूई ५-१० र बीजतेल २० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल एउटा ३-५ पटक ।

६८०४. सुनपाती सानो, किमासुर, Kimasurpati Plant, *Rhododendron* sp. (Family : Ericaceae)

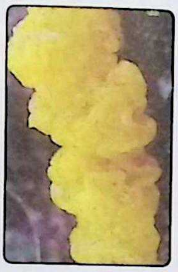
चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुको ४०००-६५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १ फिट अग्लो, पात लाम्चो सानो बास्नादार, फूल रातो-प्याजी फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ र सुन्निएको, दुख्ने, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज ५-१० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८०५. सुनगाभा जरामुर्रा, Rope Like Dendrophylax Plant, *Dendrophylax funalis* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतो-पहेंलो फुल्ने, सेता जराहरू धेरै भ्याङ्गिन्छ डोरीझैं फैलिन्छन् । यो १-२ फिट अग्लो, पात लाम्चो र फूल पहेंलो-कलेजी सेतो फुल्छ, लाम्चो फलभित्र साना तेलीय बीजहरू लाग्छन्, जरा लामा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, रसायन, पित्तनाशक, वातहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक,

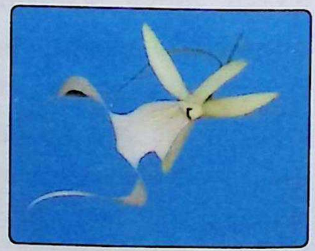
आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, विषघ्न, रक्तवीर्यस्तम्भक, श्वासहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, निम्नरक्तचाप, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिक मासिकस्राव, नेत्ररोग, कमलपित्त, जिब्रो-मुख पाक्ने, आन्द्रा सुक्ने रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, कडा गाँठा, अर्बुद, रक्तविकार, हैजा, पित्तदोष, क्षयरोग, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, रक्तरोग, चर्मरोग, गर्भपात, दम, बाँझोपन, आँखा कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६८०६. सुनजाली च्याउ, मक्खनच्याउ, Golden Jelly Fungus Plant, Brain Witches' Butter Plant, *Tremella mesenterica* (Family : Tremellaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो मरेको रूखमा उम्रन्छ र बढ्छ परजीवी भनिन्छ । यो पातलो जाली भएको सुनौलो रङको, २-५ अङ्गुल अग्लो, सुकेको रूख/मुठामा उम्रिन्छ । यो मुलायम र नरम हुन्छ । स्वाद खल्लो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतकमी, मानसिक रोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार-छारे, उदरजलन, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, छालारोग, मन्दाग्नि, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, आन्त्रशुष्कता, रक्तस्राव, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फल १ वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, तरकारी/साग ३०-१०० ग्राम, बुङ्गो अचार १०-२० ग्राम ३-५ पटक ।

६८०७. सुनगाभा त्रिशूले, भुताहा त्रिशूली सुनाखरी, Ghost Orchid Plant, *Dendrophylax lindenii* (Family :Orchidaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको वनमा पाइन्छ । यो वृक्षका हाँगामा १-२ फिट अग्लो, सेतो त्रिशूलझैं फुल्ने, पात सुइरे मसिना, जराहरू धेरै झ्याङ्गिन्छन् बेरिन्छ अनि फैलिन्छन्, लाम्चो फलभित्र साना तेलीय बीजहरू लाग्छन्, जरा लामा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, रसायन, पित्तनाशक, वातहर, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, अग्निकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिप्रदायक, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्द्धक, ज्वरनिवारक, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, विषघ्न, रक्तवीर्यस्तम्भक, श्वासहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मासिकअधर्म, मन्दाग्नि, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मिर्गौला सुकेको, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रक्तचाप, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यदोष, अर्श, अधिक मासिकस्राव, कुपोषण, नेत्ररोग, कमलपित्त, जिब्रो-मुखपाक्ने, आन्द्रा सुक्ने रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, अर्बुद, रक्तविकार, हैजा, पित्तदोष, क्षयरोग, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, रक्तरोग, चर्मरोग, गर्भपात, दम, बाँझोपन, आँखा कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६८०८. सुनाखरी, हडफोडी, **Orchid Plant,** ***Coelogyne fuscescens*** (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो चिलाउनेका पुराना रूखहरूमा दुर्लभसँग सुनाखरी मिल्छ । यो लाम्चो आयाताकार पात नरम, गाँजिएर उपजरा गाँठा परेको, पुष्प सुनौलो केशर सेतो फुल्ने, हरियो-पहेँलो केराभैंं फल्छ, बालामा मसिना तेलीयबीज हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तरोगहर, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मिर्गौलाशिथिलता र सुक्ने, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, उदरशूल, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको फूल दैनिक २-३ हप्ता खाँदा समस्त रोगको अमृत भनिन्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस २० र तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ताजा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८०९. सुनाखरी हतौडो, हथौडो सुनगाभा, **Hammer Orchid, King`s Carriage Plant,** ***Drakaea glyptodon*** (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुखमा पर्छ । यो हतौडासमानको सुनाखरी हो । १०-५० से.मि. अग्लो, फेदका पात हृदयाकार, फूल हरियो-रातो-पहेँलो, अण्डाकार फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल शामक र स्वाद मिठो-टर्रो केही चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, जलशोषक, वातपुष्टिकर, बलकारक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग-समस्या, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, मुखका घाउ, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजो रोग, कामला-हेपाटाइटिस, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिकरोग, ज्वर, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तु कमजोरी, सर्पदंश, विषप्रभाव, हाडको रोग, निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६८१०. सुर्कीभार, पोल्ने-पानीखटिराको ओखती, आँख्ल्याघाँस, **Good Skin Plant**

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-५ फिट अग्लो, काट्दा निलो चोप आउँछ, पात चेप्टो, सोली आकारको फूल निलो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा खैरा रङका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, यकृतरोगनाशक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक,

कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, रक्तचाप नियामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, प्रदर, रक्तदोष, रक्तरोग, अर्श, उदरशूल, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, गर्भाशय शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, फोक्से मासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, कमलपित्त, गानोगोला, हैजा, उदरकृमि, अज्ञातरोग, रक्तक्यान्सर, एचआईभी/एड्स, क्षयरोग, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस सन्निपातज विषमज्वर, बेढङ्गे मोटोपन, हैजा, फियो र मिर्गौलाशोथ, अनिद्रा, उन्माद-पागलपन, उच्चरक्तचाप, सर्पको विषलगायत समस्त विष-विकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । जल्जलाउँदो र भरभराउँदो पानी भएको पोल्ने खटिरामा थुकसँग घोटेर लगाउँदा च्वाट्टै ठीक हुन्छ र कालो र सेतो खटिरा तत्काल सुक्छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८११. सुनपाती पहेँलो केशर पुष्प सेतो, तालिसपत्री, गुराँसीझार, Golden Leaved Plant, *Rhododendron anthopogon* (Family : Ericaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सदा हराभरा बास्नादार, पात मसिना चेप्टो खस्रो, फल कोसामा लाग्छ, भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रज:वीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, प्रदर, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, गृध्रसीवात, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, घाउ-खटिरा, अर्श, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गिर्खा, चर्मरोग, पागलपन, मानसिक समस्या, मृगी, फोक्सोज्वर, प्रदर, मानसिकरोग, श्वासरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको धूलो धूप/धुवाँ/लेपनले वातावरण शुद्ध हुन्छ, माखा, भुसुना, लामखुट्टे आदि कीरा भाग्दछन् । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८१२. सुनकेशरी, विचकाने, सुनजडी, Sunkeshari, Golden Sorry Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, लुलो बोट, ३/३ पाते, सुनौलो फुल्ने, जरा मुठीभरको पहेँलो, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, मृदुरेचक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, विषघ्न, अग्निकारक, पत्थरीहर, विजतीयद्रव्य निष्कासक, यौनरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले यौनरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, उच्चरक्तचाप, रज:वीर्यदोष, हृदयरोग, मधुमेह, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल,

कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८१३. सुनगाभा टाउके, शिरपुष्प, डिसीअर्किड, Man Head Orchid Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्णमा पाइन्छ । यो पुरानोवृक्षमा सदा हरियो रहने, यो १-२ फिट लामो सेतो डाँठ, पात भुसे चेप्टो, एक प्रकारको फूल जब फुल्ने समय आउँछ त्यस बखत मानिसको टाउकोजस्ता फूल सेतो फुल्छ, कोसाभित्र अति मसिनु तेलीय बीजहरू, सेतो गानोमा उपजरा धेरै हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, मूत्रल, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मासिकअधर्म, प्रदर, नेत्ररोग, रक्तविकार, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, मुटुको कडापन, गानोगोला, शिरमण्डलका रोग, पागलपन, विस्मृति इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, स्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८१४. सुगन्धा, साधक, मुर्वा, ओरेगानी, मुस्वाँ-मूलफूल, Sweet Marjoram Plant, *Origanum majorana*
(Family : Lamiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । मंसिरमा छर्ने र माघ-फागुनतिर पाक्छ । यो मसलामा गनिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, सेतो वर्णको बास्नादार बुटी, पात अण्डाकार वा चेप्टो, फूल बालामा सेतो फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, कफज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्रा र रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, आउँ, पखाला, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, पागलपन, मृगी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पातस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, चटनी ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६८१५. सुनगाभा मौरी, रौँदार सुनाखरी, अर्जोन, Hairy Root Luisia Plant, *Luisia trichorhiza* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ५००-१५०० मिटरमा पाइन्छ । यो झट्ट हेर्दा मौरीझैं देखिन्छ । यो चट्टान वा पुरानावृक्षमा उम्रन्छ, ३०-५० से.मि. लामो वा अग्लो, पात एक फिट लामो सुइरे, फूल हरियो-

पहँलो फुल्ने, मसिना तेलीय बीजहरू, जरा मसिना कपालका रौंसमान हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, निद्राजनक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिक रोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, रक्तको कमी, मासिकअधर्म, निम्नरक्तचाप, दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, मांसपेशी दुख्ने, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८१६. सुठानी सुनौलो झुत्ते फल्ने, अदुई, ताओआलु, Suthani PLant, Golden Sweet Ginger Plant

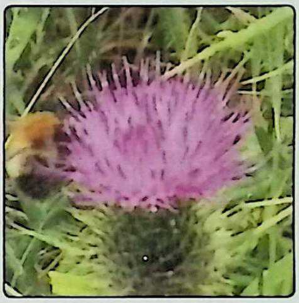
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो लोपोन्मुखमा गनिन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो, फूल सुनौलो फुल्छ, तेलीय बीजहरू, जरामा झुत्तोमा धेरै डल्लाडुल्ली अदुवाझैं हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र टर्रो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, नेत्ररोग, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिल, मिर्गौला सुक्ने, मूत्रकृच्छ-थोपाथोपा पिसाब गर्ने, पित्तज्वर, अग्निमन्द, अजीर्ण-अपच, आन्द्राको घाउ, कमजोरी, रक्तविकार, मुख सुक्ने-जिब्रोको घाउ, पेट पोल्ने-दुख्ने, जलन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८१७. सुगन्धवाल गाँजिने, बिल्लीलोटन कालसिम्या, Himalayan Valerian Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, धेरै फैलिन्छ र गाँजिन्छ, तल्लो भागको पातको डाँठ लामो र माथिको छोटो, फूल सेतो-प्याजी बालामा, पात संयुक्त दुवैतिर गएका लाम्चो चुच्चो, फल साना नरम तेलीयबीजहरू, जरा गाँठा परेका धेरै गाना र उपजराहरू, अति बास्नादार हुन्छन्। यो महङ्गो अत्तरमा गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-वास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, उन्मादहर, अर्बुदहर, मस्तिष्कपोषक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक,

कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, गलग्रन्थिहर, अग्निवर्द्धक, रुचिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले फोक्सोशोथ, मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, क्षय, जलोदर, रक्तदोष, मुख-जिब्रोका बिबिरा, पिनास, टन्सिल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, पित्तवृद्धि, मुख गन्हाउने र दुर्गन्ध चल्ने, मस्तिष्कविकार, क्षयरोग, पत्थरी, आमाशयको निष्क्रियता, कफग्रस्त दम, खोकी, पिनास, सुन्निने, दर्द, चिसो-निमोनिया, स्नायुमण्डलशिथिल, मृगी, मुर्च्छा, पागलपन, स्नायुतन्तु-नसाको कडापन, अनिद्रा, दर्द, ज्ञानतन्तुहरूको जलन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी/रस १ मुख, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६८१८. सुङ्गुरे काँडो, Thistle Pig Plant, *Cirsium verutum* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ७००-२७०० मिटरमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, काँडादार बिज्ने काँडा सियोझैँ, डाँठ रातो, पात लाम्चो, फूल गुलाबी वा प्याजी थुँगामा फुल्ने, धेरै तेलीय बीजहरू, जरा राता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मीठो केही तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, मुखपाक, कब्ज, रक्तार्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, समस्त मांसपेशीका दर्द, रगतको कमी, मधुमेह, स्नायुतन्तु-नसा दुख्ने, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-३ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६८१९. सुङ्गुरे घण्टे, घण्टासुअर, Sungure Jhar Ghante, Pig Bell Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, हरियो पात चेप्टा चुच्चो, कोपिला भुइँमा झुकेको झुप्पामा फक्रेपछि सिमलभुवाझैँ उड्छ, फूल बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने, फलभित्र गोलो कालो तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अस्थिसन्धानक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, लौहतत्त्वप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, मुखपाक, रक्तार्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गिर्खा, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, समस्त मांसपेशीका दुखाइ, मधुमेह, स्नायुतन्तु-नसारोग, पक्षाघात, गानो, कृमिदोष, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि.,बीज १-३ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६८२०. सुइधार्ने, तोपलाँ, Pink Flower Neillia Plant, *Neillia rubriflora* (Family : Rosaceae)

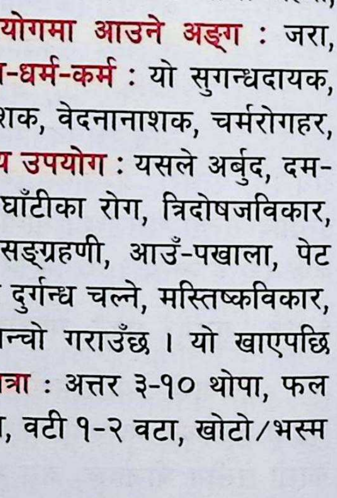
चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-१५ फिट अग्लो, डाँठ रातो, पात हृदयाकार तीनखण्डे लाम्चो, फूल कलेजी-सेतो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । गेडालाई सङ्कलन गरी चटनीदेखि भोजनसम्म प्रयोग हुन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, जरास्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८२१. सुनधाराफूल, सुनधारी, स्वर्णलता, Sundhara Flower Plant, Small Golden Vine

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो २-५ फिट लामो लहरो, पात चेप्टो, झुप्पोमा सुनौलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू, जरापीत हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, फूल, फल । स्वभाव उष्ण- मत्मत्याउँदो स्वाद टर्रो-बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, दम-खोकी, मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, क्षय, जलोदर, रक्तदोष, मुखका घाउ, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, सुन्निएको, पित्तवृद्धि, मुख गन्हाउने र दुर्गन्ध चल्ने, मस्तिष्कविकार, क्षयरोग, पत्थरी, पिनास, जोर्नीवाथ, सुन्निने, दर्द, चिसो-निमोनिया इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो खाएपछि नखाउँ-नखाम पार्छ । कुनै पनि मद्यपानको नसा र कुआदत छोड्न सकिन्छ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, तेल/अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि. काँढापानी/रस १ मुख, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८२२. सुपारी पीत, चामरपुष्प, पुगीफल, Bettel Arecanut Tree, *Areca catechu* (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो, पात एक हात लामो संयुक्त नरिवलझैं, खस्रो लाम्चो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, पीत अण्डाकार फलभित्र कडा तेलीय बीज हुन्छ . **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोपशामक, वेदनानाशक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी,



जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, पिनास, टन्सिल, रक्तविकार, गर्भाशयशोथ-खस्ने, हैजा, रातो मुत्ने, आउँ-पखाला, प्रदर, सुजाक, दुबी, दाद, दुख्ने, सुन्निने, उदरकृमि, छाला-यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म/चोप/खोटो १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८२३. सुपारी धेरै टर्रो, पुगीफल, **Betel Nut Astringent Tree, Areca Palm,** ***Areca catechu*** (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो ८०-१३० फिट अग्लो, पात एक हात लामो संयुक्त नरिबलभैँ, खस्रो लाम्चो, फूल सेतो फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र कडा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद धेरै टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृधसी, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, अर्श, पिनास, टन्सिल, गर्भाशयशोथ, हैजा, रातो मुत्ने, आउँ-पखाला, प्रदर, सुजाक, दुबी, दाद, रक्तदोष, दुख्ने, सुन्निने, उदरकृमि, गर्भाशय खस्ने, छालाका रोग, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

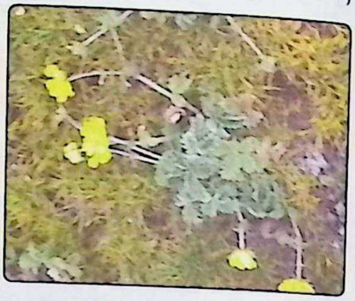
६८२४. सुरुवाले, **Suruwale, Foam Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ३०-१०० से.मि.अग्लो, काण्ड रौँदार, सेते पात चेप्टो, फूल पहेँलो फुल्ने, रोमश, फलमा तेलीय बीजहरू, ३ महिनेभ्कार वर्षभरि नै ठाउँअनुसार मिल्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, क्षुधावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मृगी, स्नायुतन्तु कमजोरी, क्षयरोग, शिर-शूल-कणशूल, पत्थरी, वायुगोला, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राका खटिरा, आउँ-पखाला, अम्लपित्त, अर्धकपाल दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । चोटपटकमा डाँठ सेतो भाग टपक्क लगाइदिँदा तत्काल रगत रोकिन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८२५. सुनटीकी, स्वर्णवल्ली, स्वर्णलता, सोनबेल, **Sun lata, Golden Vine Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-५ फिट लहरो, पात गोलाकार, भुप्पोमा सुनौलो

फुल्ने, तेलीय बीजहरू, जरा पहेँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, फूल, फल । स्वभाव उष्ण-मतमत्याउँदो स्वाद टर्रो-बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, गलगन्थ्रीहर, अग्निवर्द्धक, अर्शोघ्न, शक्तिदायक, रुचिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, मासिकअधर्म, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, क्षय, जलोदर, रक्तदोष, पिनास, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, गानो, सुन्निएको, पित्तवृद्धि, मुख गन्हाउने र दुर्गन्ध चल्ने, मस्तिष्कविकार, क्षयरोग, पत्थरी, जोर्नीवाथ, सुन्निने, दर्द, चिसो-निमोनिया, स्तनमा दूधको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । कुनै पनि मद्यपानको नसा र कुआदत छुटाउन, यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । **मात्रा :** फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।



६८२६. सुनाखरी तारे, तारासुनगाभा, Star Orchid Plant, *Panisea panchasensis* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो पुराना वृक्ष/पहरोमा उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार डुँड परेको, फूल तारा आकारमा फुल्छ, अति मसिना तेलीय बीजहरू, जरामा गाना सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो केही टर्रो-मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, अग्निकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, नेत्ररोग, मधुमेह, स्नायुतन्तुशिथिलता, मुटुको कम्पन, आन्द्रा सुक्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, डाँठस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८२७. सुगन्धराज फूल, रक्तरजनीगन्धा, Polianthus Red Flower, *Agapanthus* sp. (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दोमट र फुरफुराउँदो माटोमा गानो र बिरुवा छिटो बढ्छ । यो पिएचमान ५.८-६.५ सम्म राम्रो उत्पादन हुन्छ । यो ५-७ महिनासम्म काँटछाँट गर्न उपयुक्त भनिन्छ । यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल रातो, गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार,

आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर, अतिसार, अम्लपित्त, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, मानसिकरोग, छारे-मृगी, रुघा, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८२८. सुनपाते मोटो डाँठको, **Dhali Nagpo (Am), Balunagpu, Pink Scaly Rhododendron,** ***Rhododendron lepidotum*** (Family : Ericaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, माटो डाँठ, पात गोलो, फूल प्याजी, गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, वातनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, अतिसार, अम्लपित्त, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, छारे-मृगी, अपस्मार, उन्माद-पागलपन, रुघा, पिनास, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ माना, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८२९. सुदर्शन, **Crinum Lily Plant,** ***Crinum latifolium*** (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, ३-५ फिट लामो पात लाम्चो-भालाकार, फूल प्याजी, कन्द लामो ५-७ अङ्गुल र मोटाइ ३-५ अङ्गुल, फल लाम्चो, कोसामा पाकेपछि प्याजी गेडा, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-पर पराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, वायुगानो, अजीर्ण, आउँ-पखाला, हैजा, पेटका कृमि, चिप्लो आउँ, पेट दुखिरहेमा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८३०. सुदर्शना, दर्शनीचट्टु, नागरीकन्द, Wine Lily, Grand Crinum Plant, *Crinum latifolium* (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पातहरू २-४ फिट लामो भालाकार, निहुरिएका सेतो फुल्ने, कन्द र उपजरा खैरो/माटेरङका, बीजहरू गोला लगभग १२ कोणका हुन्छन्। स्वाद परपराउने-तितो-केही टर्रो र स्वभाव उत्तेजक-उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, कन्द र पात। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, स्नेहजनक, अग्निदग्धनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक, शोथघ्न, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, आगोले पोलेको, तातोमा जलेको, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, हाड-ढाडको रोग, चर्मरोग, अग्निदग्ध, पेटका जुका, गर्भाशय सुन्निएको, श्वासनलीशोथ, दम-खोकी, श्वासरोग, कर्णशूल, कुष्ठ, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक। यसको गानोलाई पोलेर/उसिनेर/बफाएर/पकाएर खाने। यसको सबै भागलाई घिउ/तेलमा पकाएर डढाएर छानी मालिस गर्नुपर्छ र स्वरस/लेदोलाई लेपन गरिरहनुपर्छ। लेप गर्दा डामेको/पोलेको/जलेको/पाकेको/घाउ-खटिरा/दाद/दुबी/कुष्ठ/छाला सुक्खारोग इत्यादि छिट्टो लाभ पुऱ्याउँछ।

६८३१. सुपारेबिरुवा, Saw Palmetta Plant, *Serenoa repens* (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात २-३ फिट लामो भालाकार, पुष्पदण्ड उचो, फूल सेतो फुल्ने, पहैँलो गोलो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् . **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, कटिवात, गृध्रसी, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, पत्थरी, ज्वर, रुघा, दम, खोकी, रक्तस्राव, मधुमेह, प्रदर, प्रसूतिव्यथा, अर्श, पिनास, टन्सिल, गर्भाशयशोथ, हैजा, रातो मुत्ने, आउँ-पखाला, प्रदर, सुजाक, दुबी, दाद, रक्तदोष, दुख्ने, सुन्निने, उदरकृमि, गर्भाशय खस्ने, छालाका रोग, यौनरोग, पौरुषग्रन्थि सुन्निएको, पिसाब नखुल्ने वा थोपा-थोपा मुत्ने, पित्तरोग, ज्वर, आमवात, वीर्यपत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६८३२. सुनतोला, सुन्तला मनकामना, Manakamana Orange

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-१८०० मिटरमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, काण्डमा काँडाहरू, पात लाम्चो, बास्नादार, फूल सेतो, फल गोलाकार पाकेपछि सुनौलो बोक्राभित्रको केश्रामा रसदार गुदी र बिजुला तितो तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद गुदी मिठो-अमीलो, अन्यभागपात केही तितो र परपराउने हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी,

अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, ज्वर, अजीर्ण, अरुचि, रक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, मासिकअधर्म, उदररोग, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, मुखपाक, रक्तस्राव, तनाव, पत्थरी, हैजा, वाकवाकी, आमवात, दाद, दुबी, दादुरा, तनाव, उदरकृमि पेटको घाउ-अल्सर, अर्श, कब्जियत, पित्तरोग, कमलपित्त, अर्बुद, रक्तक्यान्सर, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, पाचनशक्ति शिथिल इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र बीजतेल २० तथा अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६८३३. सुकमेल हरियाली, तीक्ष्णगन्धा, छोटी इलाइची, Green Cardamom Plant, *Elettaria cardamomum* (Family : Zingiberaceae)

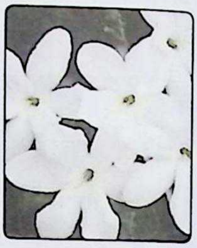
चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो बाँसपातझैँ सुकमेल गर्मी क्षेत्रमा खेती गरिन्छ । १०-१५ वर्षसम्म यो बिरुवा रहन्छ । यो ८-१० फिट अग्लो, पात लाम्चो भालाकार चुच्चो बाँससमान, गाँजको फेदमा कलेजी फूल, हरियो अण्डाकार फल सुकेपछि लाम्चो र चाउरिन्छ भित्र गोलाकार बीज तेलीय हुन्छन् । यो महङ्गो मसलामा गनिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-बास्नादार-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, मेदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, अर्शोघ्न, गलगन्थ्रीहर अग्निवर्द्धक, रुचिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम-खोकी, फोक्सोशोथ, अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषजविकार, क्षय, जलोदर, पिनास, दम, खोकी, रक्तदोष, टन्सिल, उदरकृमि, कटिवात, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, पित्तवृद्धि, मुख गन्हाउने र दुर्गन्ध चल्ने, मस्तिष्कविकार, क्षयरोग, पित्तज्वर, पत्थरी, आमाशयको निष्क्रियता, पिनास, सुन्निने, दर्द, चिसो-निमोनिया इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ३० मि.लि., काँढापानी/रस १ मुख, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८३४. सुन्तला किन्नो, सुनतोला किन्नो, Suntola Kinno Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-१८०० मिटरमा पाइन्छ । यो कलमीविधिले छिटो फलाएर खान सकिन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-३० फिट अग्लो, काण्डमा काँडाहरू, पात आयाताकार लाम्चो, बास्नादार, फूल सेतो, फल गोलाकार पाकेपछि सुनौलो बोक्राभित्र केश्रामा रसदार गुदी र तितो तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद गुदी मिठो-अमिलो, अन्यभागपात केही तितो र परपराउने हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकर, स्वादिष्ठ, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, वातनाशक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, मृदुरेचक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, अजीर्ण, अरुचि, रक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगति, हैजा, गाँठा-गिर्खा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र,

पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, मुखपाक, रक्तस्राव, तनाव, पत्थरी, हैजा, वाकवाकी, दाद, दुबी, दादुरा, तनाव, उदरकृमि, पेटको घाउ-अल्सर, अर्श, कब्जियत, पित्तरोग, कमलपित्त, अर्बुद, रक्तक्यान्सर, रगतको कमी, निम्नरक्तचाप, पाचनशक्ति शिथिल, रक्तस्राव, छालारोग, मुटु र मिर्गौला शुष्कता, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा फलस्वरससूई ३-१० मि.लि.,रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/चटनी-अचार ५-१० ग्राम, फल १-३ वटा ३-५ पटक ।

६८३५. सुकुजाई, जुही, रात्रीपुष्पी, Goldennight Jasmine Plant, *Jasminum auriculatum* (Family : Oleaceae)



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो बहुवर्षायु सदा हराभरा रहने लता हो। यो धेरै फैलिन्छ, पातहरू साना बाटुला, गुच्छामा फूल रात परेपछि ताराझैं पुष्पपत्रक फुल्छन् र मनमोहक बास्ना दिन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पञ्चाङ्ग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो-टर्रो र केही पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तदोषहर, व्रणरोपक, विषघ्न, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, पत्थरीहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा उपयोगी, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रणक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, सङ्ग्रहणी, अर्बुद, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दाद, दुबी, चिलाउने लुत्तो, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, यौनरोग, जीर्णज्वर, उदर जलन, अर्श, गाँठा-गिर्खा आउने, मोटोपन, हैजा, पेटका समस्त कृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, अर्क ३० क्वाथ ५० मि.लि., पात १-३ वटा, फूल २-३ वटा, अत्तर ३-५ थोपा २-३ पटक ।

६८३६. सुफ मिठो, मधुरसौँफ, शतमपुष्पा, Anise, Sweet Cumin Plant, *Pimpinella anisum* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार र सेतो झुस हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात धनियासमान छिन्नभिन्न त्रिशूलाकार, फूल सेतो, कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर अजीर्ण, आमवात, दर्द, अम्लपित्त, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८३७. सुन्दरराज, सुरिंद, गेवा, फुगेली, हुरा, Blinding Tree, Milky Mangrove Tree, *Excoecaria agallocha* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, दूधे पात लाम्चो ठूलो बाक्लो मोटो, पहेँलो लामो मञ्जरीमा फुल्ने, नयाँ पालुवा कलेजी-गुलाबी वर्णको, पाटा-पाटा परेको फलभित्र तेलीय बीजहरू

हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कोक्याउने-बिक्याउने-तितो-टर्रो-पिरो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, विषकारक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, तिव्रविरेचक, कृमिमारक, नेत्रहानिकारक, कुष्ठघ्न, अर्शोघ्न, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगनाशक मानिन्छ । यसलाई शुद्ध गरी खानुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले विषप्रभाव, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, आन्द्राका घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, अर्श, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद, रक्तविकार, रक्तरोग, अर्बुद, गानो, सङ्ग्रहणी, गानो, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध ५-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६८३८. सुदर्शनी रातो, वृषकरणी, विषमुगिंल, Crinum Red Lily Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात २-३ फिट लामो चुच्चो भालाकार, फूल-रातो रङको पुङकेशर र स्त्रीकेशर लामा, फल गोलाकार, जरा गानोमा डल्लो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कन्द । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कोक्याउने, पिरपिराउने केही तितो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, गुल्महर, कर्णरागनाशक, पीडाहर, उदररोगहर, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गाँठा-गिर्खा, पिलो, डण्डीफोर, अर्श, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मूत्ररोग, घाउ-खटिरा, गानोगोला, पेट पोल्ने, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

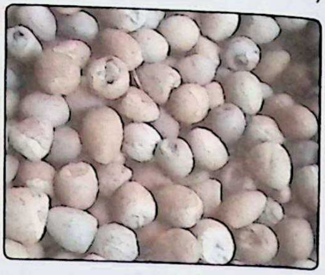
६८३९. सुफ मिठो झुसे, रौंदारमधुरसौँफ, रोमशशतम्पुष्पा, Anise, Hairy Sweet Cumin Plant, *Pimpinella anisum*
(Family : Apiceae)

चनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार र सेतो झुस हुन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, रौंदार, भुत्ले झुसे, पात धनियासमान छिन्नभिन्न त्रिशूलाकार, फूल सेतो, कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर, आमवात, दर्द, अम्लपित्त, रक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग ग्यास्ट्रिक, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

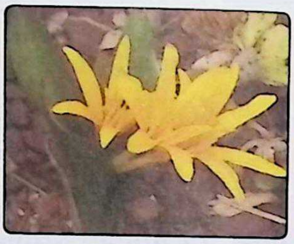
६८४०. सुपारी सानो, पुग, घोण्टाफल, Areca Nut Palm, *Areca catechu* (Family : Arecaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो मोटाइ २ फिट, पात ४-६ फुट लामो, नर र मादा फूल पहेँलो फुल्ने, फल भुत्लाले बेरिएकोभित्र सुपारी गेडो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अति टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, कण्ठशुद्धिकर,

फुफ्फुसपुष्टिकर, पाचक, वातहर, पित्तनाशक, कण्ठशोधक, शोथघ्न, मूत्रल, सङ्ग्राहक, अग्निदीपक, निद्राजनक, मदकारक, वेदनानाशक, गलगण्डहर, दन्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले वमन, बाडुल्की, उपदंश, रजःरोग, मुखपाक, गला-घाँटीका गिर्खा, हैजा, उदरकृमि, दुर्गन्ध, रक्तविकार, कण्ठरोग, मन्दाग्नि, आउँ-पखाला, कफग्रस्त दम, खोकी, रुघा, चिसो, पिनास, राजयक्ष्मा, जलोदर, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, अङ्गशोथ जोर्नीवाथ, अनिद्रा, टन्सिल, गाँड, सङ्ग्रहणी, दाँतका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** टुक्रा १ वटा, धूलो १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

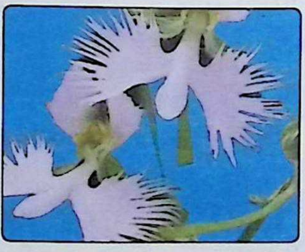


६८४१. सुरञ्जन तितो, रक्तकन्द सुरिञ्जन, हिरण्यतुथा, Red Colchicum Plant, *Colchicum luteum*
(Family : Colchicaceae)



चिनारी : यो १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो लसुन कुलको वनस्पति हो । यो आधा एक फिट अग्लो, पात लाम्चो फराकिलो भालाकार, सुनौलो फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीज गोलाकार हुन्छन्, जरा-गानो अण्डाकार रातो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कोक्याउने-तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वामक, वाजीकर-कामोत्तेजक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। यो शुद्ध गरी मात्रा कम पारी केही दिनमात्र खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले विषप्रभाव, नपुंसकता, यौनकमजोरी, पित्तवृद्धि, कफग्रस्त समस्या-दम-खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, फोक्सोशोथ, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, उरुस्तम्भ, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राको घाउ, सङ्क्रमणकारी मारकरोग, कुष्ठ, दाद, दुबी, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६८४२. सुनखरी अग्लो, बकुलाझैं, बकुला उडेझैं देखिने सुनगाभो, Egret Flower Plant, *Habenaria radiata*
(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो शोभा बढाउने सुन्दर सुनाखरी हो। यो २-३ फिट अग्लो, फूल बकुला उडेझैं सेतो, फल कोसाभित्र महिन तेलीयबीज हुन्छन्। मूल खैरो गानो लाम्चो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, सन्तानदायक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रक्ताल्पता, बाँझोपन, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राको घाउ, हाड टुट्ने-फुट्ने, सुक्खा दम-खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, यौनकमजोरी, मूत्रकृच्छ्र, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पेट पोल्ने, उदरजलन, स्मृतिह्रास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८४३. सुनगानो भुइँको चेप्टोपाते, स्थलीय सुनगाभा, Ground Orchid Plant

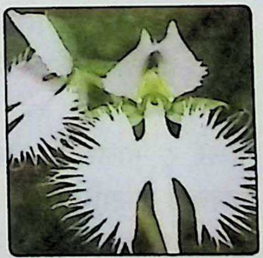
चिनारी : यो संसारभरि सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो हजारौं प्रकारका जतासुकै विभिन्न नामले भेटिन्छन् । यो १-२ फिट अग्लो, पात अण्डाकार-चेप्टो-चुच्चो परेको भुइँबाट माथि निस्केका पातहरू, फूल

बैजनीरङको फुल्ने वा कैयौँ रङका अनेकौँ आकारका मूल गानो खैरो र उपजरा सेता हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो र फूल। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, सन्तानदायक, अतिश्रमहर, वातपुष्टिकर, बलकारक, व्रणरोपक, गर्भपोषक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रजःवीर्यदोष, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, निःसन्तान, यौनक्षमतामा ह्रास, ज्वर, मासिकअधर्म, गर्भरोग, स्मृतिह्रास, हाड-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

६८४४. सुनगाभो पिताम्बरी स्त्रीनाचकी, महिलानाचे, Dancing-Lady Orchid Plant, *Oncidium altissimum*
(Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मका सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट लामो, १०० वटाभन्दा धेरै फूलहरूको लहरा फूल सुनौलो महिलाहरूको नाचझैँ समूहमा देखिन्छ, बास्नादार पात लामो भालाकार साँगुरो बेलनाकार, अण्डाकार फलभित्र गुदी केराझैँ हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अतिश्रमहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, नेत्रज्योति वृद्धिदायक, अर्बुदहर, ऋतुधर्मप्रदायक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, सुक्खा दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अतिंश्रमको पीडा, आन्द्राको घाउ, रक्तविकार, मुखमण्डलको खटिरा, उदरशूल, पेट पोल्ने, अर्श, मासिकअधर्म, रक्तरोग, नेत्ररोग, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फूलअत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६८४५. सुनखरी बकुले, बकुले सुनगाभो, Egret White Flower Plant, *Pecteilis radiata*
(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वृक्षमा उम्रने, शोभा बढाउने सुन्दर सुनाखरी हो। यो लगभग १ फिट लामो, फूल बकुल्ला उडेझैँ अति सेतो, कोसामा फलभित्र महिन तेलीयबीज हुन्छन्। मूल खैरो गानो लाम्चो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, सन्तानदायक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रक्ताल्पता, बाँझोपन, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राको घाउ, हाड टुट्ने-फुट्ने, सुक्खा दम-खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, यौनशक्तिमजोरी, मूत्रकृच्छ्र, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पेट पोल्ने, उदरजलन, स्मृतिह्रास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

६८४६. सुनसरी, सोनासली, सोनासरी, सोनल, Golden Sunsari Flower Plant, *Vicoa auriculata* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो र लहरो अनुकूलता

जान पाएमा ४-५ फिट फैलिन्छ, रोमश, पात लाम्चो भालाकार चुच्चो फूल सुनौलो फुल्ने सूर्यमुखीसमान, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीय बीज पाक्छन् । यो भदौमा फुल्छ र कार्तिकमा बीज लाग्छ र मंसिरमा तेलीय बीज पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, शोथघ्न, पाचक, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, सङ्ग्राहक, वातपोषक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, नसारोग, अपच, अरुचि, सर्वाङ्गशोथ, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, गानो, उदरशूल, अर्श, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८४७. सुन्दरीवृक्ष, Beautiful Tree, Jekanzo Plant, *Heritiera minor* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा प्रायः समुन्द्र वरपरका वनमा पाइन्छ । यो ५०-८० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो-फराकिलो, स्त्री र पुरुषफूल प्याजीरङको, फल दुईभागमा विभाजितभित्र तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, अतिश्रमहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गृध्रसी, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, अर्श, उदररोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीजतेल २-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, बीज चूर्ण ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, ३-५ पटक ।

६८४८. स्कुस डोलो, ठूलो मिठो करेलो, लाम्चो स्कुसफल, Skush Long Fruit Plant

चिनारी : यो विशाल लता उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा राम्रो खेती हुन्छ। यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, पञ्जाकार पात, फूल पहेँलो-हरियो फुल्छ, धेरै फल्ने, काँडादार त्रिकोणाकार फलभित्र गुदी र तेलीय एक बीज हुन्छ । चैत-वैशाखदेखि फैलिन्छ र असार-साउनमा फुल्छ र फलिरहन्छ, मंसिर-पुषसम्ममा लहरा नै सुक्छ । पुस-माघमा फललाई रोपेपछि भित्र जतिवटा बीज छन्, त्यति नै मुना निस्कन्छन्। यो वालुवा र अन्नको भकारी वा पराल-छ्वालीमा राख्दा धेरै समय सुरक्षित राख्न सकिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस,

कब्ज, मूत्ररोग, उदरजलन, रक्तस्राव, गोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टा/फल साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६८४९. सुरपुन्नाग, सुल्तानचम्पा, सुरङ्गी, Alexandrian Laurel Tree, *Calophyllum inophyllum* (Family : Calophyllaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ४०-६० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो, फूल सेतो र केशर सुनौलो, गोलो फलभित्र सेतो तेलीय बीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो हल्का बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तहर, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, रक्तदोषहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, पित्तवृद्धि, अर्बुद, शोथ, घाउ-खटिरा, अर्श, प्रवाहिका, आमवात, जोर्नीवाथ, दम, खोकी, उदरगुल्म, वायु, ज्वर, कामला, रक्तपित्त, क्षयरोग, रक्तरोग, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८५०. सुरण वनको रातो गानो, रक्तवनसुरण, Wild Ban Suran Rato, *Amorphophallus sylvaticus* (Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो गानो बहुवर्षीय, फूल पहेँली फुल्ने, ३-५ फिट अग्लो, संयुक्त पात लाम्चो नरम, फल घोगामा दानाहरू हरिया पाकेपछि रातो हुन्छ । जरा रातो गानो र उपजरा रहन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही कोक्याउने र स्वभाव काँचोमा उत्तेजक उष्ण हुन्छ किन्तु खरानीमा पकाएपछि शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक, मधुमेह र मिर्गौला रोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने, सङ्ग्रहणी, अर्श, रक्तस्राव, मधुमेह, मिर्गौला रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग-तरकारी/भुटेको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., डढाएको/पोलेको ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६८५१. सुरी-बिराली, कुप्पी, कुप्पीखोखली, बिल्लीपुच्छपुष्प, Three Red Seeded Cat's Tail Plant, *Acalypha hispida* (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल बिरालोको पुच्छरसमान रातो लामो झुसे, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यो शोभा बढाउने सुन्दरतम् बिरुवा हो । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पेट शुद्धिकर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, मूत्रल, पुष्टिकर, बलकारक, वातहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले

पित्तवृद्धि, कब्ज, रक्तपित्त, अम्लपित्त, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, श्वासरोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, अर्श, उदररोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८५२. सुगन्धदायक सिमल दूधे बास्नादार, दुग्धश्वेतशाल्मलि, White Milky Scented Cottonwood Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, दूधे, कण्टकदार वृक्ष, बोक्रा र काष्ठसार सेतो, फूल सेतो फुल्ने, चोप निक्लन्छ, झुप्पामा ५-१० वटा संयुक्त पात, लाम्चो घोगामा फलभित्र सेता भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो-चिफ्लो र बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, बलकारक, ज्वरनिवारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राका घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, गाँठा-गिर्खा, उदरगुल्म, कामला, रजःवीर्यदोष, आउँ-पखाला, कब्ज, अर्श, यौनशिथिलता, मूत्रकृच्छ्र, मूत्ररोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको भुवा उपचारमा जतिबेला पनि हरेक कार्यमा आवश्यकता पर्छ । **मात्रा : अत्तर ५ थोपा**, चोप/खोटो १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र काण्ड वा पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८५३. सुनाखरी मुगे, मुगा सुनगाभा, Coral Root Plant, *Corallorhiza odontorhiza* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो हरेक जलवायुमा पाउन सकिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो मुगाको रङमा असार-असोजमा फुल्छ । यो अति सुन्दर सुनगाभा हो । यो वृक्षहरूमा अथवा चट्टानमा वा भुइँमा पनि पाइन्छ । यो विनापातको हुन्छ । यसको पुष्प छिप्पिएपछि अण्डाकार फलभित्र स-साना तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, रक्तदोषहर, मूत्रल, हृदयहितकारी, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, ज्वरनिवारक, पुनर्यौवनदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हृदयरोग, रगतको कमी, पित्तवृद्धि, ज्वर, मिर्गौला शिथिलता, मूत्रकृच्छ्र, रजःवीर्यदोष, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** वटी २-३ वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.,स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८५४. सुनौलो-रातोमिश्री, पीत-रक्तपला, पहेँलो-रातो शक्खर, Red- Golden Shakhkhar Candy

चिनारी : यो प्राकृतिक ऊखुको फिँजलाई फ्याँकेर रसलाई फलाम वा तामाको भाँडामा पकाएको पातलो लेदोलाई खुदो भनिन्छ भने बाक्लो जमेकोलाई सेलाएपछि शक्खर भनिन्छ । यसमा कुनै चीज मिश्रण गर्नुपर्ने छैन र कुनै रासायनिकतत्त्व राख्नुपर्दैन, आफैँ रातो हुन्छ । ऊखुका ढाँक छिप्पिएका भए स्वतः रातो वा हल्का पहेँलो बन्छ । पकाउने क्रममा जुठो पर्ने, धूलो वा खरानी उडेर पस्ने, वायुमण्डलका विषाणु, हातको मैलो झर्ने र बोल्दा थुकको छिटा पर्नेमा सावधानी अपनाउनु पर्छ । रातो शक्खर अमृतसमान बनाउन जान्नुपर्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अत्यन्तै मधुर-गुलियो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शीतल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अति पुष्टिकर, व्रणरोपक, विषघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक, शान्तिदायक, बलवीर्यकारक, अतिश्रमको पीडाहर, सप्तधातु उत्पादक, स्त्रीरोगहर, आयुर्वर्द्धक,

निद्राकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** दुब्लो-पातलो, रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, कफवृद्धि, दम, खोकी, विषप्रभाव, स्मृतिदायक, तनाव, पित्तरोग, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, धातुस्राव, हैजा, ज्वर, अतिश्रमको पीडा, गर्मी-पित्तजअनिद्रा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** शक्खरधूलो २० ग्राम, वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो १०-२० ग्राम, अथवा बलाबलानुसार पच्नेगरी लाभांश मिल्ने तरिकाले ३-५ पटक खानुपर्छ। अनुपान-सहपान मिलाएर सेवन गरियो भने धेरै रोगबाट मुक्ति मिल्छ।

६८५५. सूरणवन्य, सूरणकन्द, वनसूरणकन्द, Wild Elephant Foot Plant, *Amorphophallus bulbifer*

(Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो सर्वप्रथम फुल्छ र पात निक्लन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, २-३ फिट चौडा, तीन भागमा विभक्त पात, गानो ठूलो हात्तीको खुट्टासमान सेतो हुन्छ, रातो फल लाग्छ भित्र तीन तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद काँचो कोक्याउँछ र पकाएपछि मिठो केही टर्रो हुन्छ, स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो। **शोधन विधि :** सुरणकन्दलाई गोबर/गिलोमाटो/खरानी कुनै एकले बाक्लो लेपन गरी आगोमा सेकाउने जब तातेर रातो हुन्छ तब सेलाएपछि चाना काटीकुटी पारी सुकाई चूर्ण पारी राख्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, अग्निकारक, कण्डुकृत, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक, मृदुरेचक, मधुमेहहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्श, प्लीहा, गानो, उदरशूल, मधुमेह, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मूत्राघात, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कलिलो मुना, पात, डाँठ र कन्दको साग-तरकारी २०-३० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., गानो उसिनेको/पकाएको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, काँढापानी/रस/झोल १ माना ३-५ पटक।

६८५६. सूरणकन्द रातोवनेलु, रक्तवनसूरणकन्द, Jungle Elephant Foot Red Plant, *Amorphophallus* sp.

(Family : Araceae)

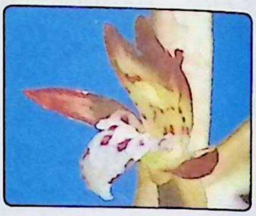
चिनारी : यो प्रायः सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो फुल्छ र पात निस्कन्छ। यो चैत-वैशाखमा पलाउँछ र कार्तिक-मंसिरमा बोट हराउँछ कन्दमात्र बाँकी रहन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, २-३ फिट लामो तीन भागमा बाँडिएको पात, कन्द रातो, रातो फलभित्र बीज हुन्छन्। यसको स्वाद काँचोमा कोक्याउने, पकाएपछि मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **शोधन :** यसलाई गाई गोबर/खरानी/माटो/गौमूत्र/त्रिफलामा बफाउने र सुकाई चूर्ण पार्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, मूत्रल, मृदुरेचक, अर्शोघ्न, मधुमेहहर, रक्तशोधक, पेटको रोगमा लाभदायक, कृमिमारक, बृक्क/हृदयपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, दुब्लाउँदै जाने, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, मिर्गौलाज्वर, कामला-सबै हेपाटाइटिसहरू, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, रक्तरोग, यौनरोग, अर्श, गानो, सुकेनास, विषादिप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, तरकारी पकाएको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, काँढापानी/रस/झोल १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६८५७. सुनगाभा निलिमा, निलो पञ्चपत्री सुनगाभा, Blue Orchid Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको वनहरूमा पाइन्छ। यो वर्षभरिमा तीनपटकसम्म फुल्ने तीन

प्रकारका हुन्छन् । यो निलो बालामा विनापात फुलेको देखिन्छ, यो गाढानिलो फुल्छ । यसको सबै भाग प्रयोग गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, स्त्रीधर्मपालक, अर्शोघ्न, मधुमेहहर, विजातीय द्रव्यनिष्कासक, शिरोरोगमा उपयोगी, यौनरोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, ज्वर, अर्श, मधुमेह, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्बुद मृगी, रज:वीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६८५८. सुनाखरी मुगाजराझैँ, प्रवाल जड सुनगाभा, Coralroot Plant, *Corallorhiza maculata* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो विनापातको सुनगाभा गर्मी महिनामा पाका वृक्षहरूमा लाग्छन् । यो आधा-एक लामा-अग्ला, पात फैलिन्छ । फूल मुगा जराझैं मुगा रङको धेरै बास्नादार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का तितो केही टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक, रक्तविकारनिवारक, मूत्रल, हृदयहितकारी, श्वासव्यवस्थापक, स्त्रीरोगहर, रज:वीर्यजनक, गर्भाशयरक्षक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, चर्मरोग, अर्बुद, हृदयरोग, श्वास रोग, प्रदर, अधिकरक्तस्राव, वीर्यदोष, खराब गर्भ, शारीरिक कमजोरी, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१०ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., क्याप्सुल/वटी २-३ वटा, टुक्रा १/१ वटा ३-५ पटक ।

६८५९. सुरणगानो रातो, रक्तसुरणकन्द, लालसुरणकन्द, Red Surankanda

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो मुख्य एक अग्लो डाँठ २-३ फिट अग्लो, रातो काण्ड, पात लाम्चो फराकिलो कामलो, जरा चेप्टो रातो गानाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद कोक्याउने र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, शोथघ्न, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, विरेचक, व्रणरोपक, गुल्महर, अर्शोघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर मानिन्छ । यसको शोधन जरुरी छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, अर्श, कब्ज, जोर्नीवाथ, आमवात, दुबी, दाद, कुष्ठ, अम्लपित्त, कमलपित्त, सन्धिशोथ, मासिकअधर्म, प्रदर, मोटोपन, पेट पोल्ने, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग/तरकारी खरानीमा उसिनेर पकाएको २०-५० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८६०. सुनटिकी बेलुने लता, सुनटिकीलहरो, Golden Creeper Plant

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ठूलो झ्याङ, पात चेप्टो चुच्चो परेको, फूल तन्किन्छ बेलुन वनाएर फुक्छन् । यसको स्वाद तितो, हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा उपयोगी, रक्तस्रावनियन्त्रक, मेदहर, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले ज्वर, रक्तरोग, मोटोपन, रक्तचाप, रक्तस्राव, मधुमेह, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, कामला, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६८६१. सुगन्धवाल सानो, पिंडीतगर, दण्डहस्ति, Small Valeriana Dhup Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चिस्यान भूमि वर्षादमा उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, पात चेप्टो, मसिनाबीजहरू, जरा गाँठा परेको, उपजरा मसिना हुन्छन् । यसको स्वाद परपराउने-तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, शिरमण्डलको रोगमा लाभदायक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, कफवृद्धि, अपस्मार, मृगी, दुबी, कुष्ठ, यौनरोग, पिनास, श्वासरोग, वातवृद्धि, अङ्ग सुन्निने, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८६२. सुगन्धवाल गुलाबी सानो, पिंडीतगर, दण्डहस्ति, Small Pink Valeriana

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चिस्यान भूमि वर्षादमा सबैतिर उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, गुलाबी फुल्ने, पात चेप्टो, मसिनाबीजहरू, जरा भुत्ले गाँठा परेको, उपजरा मसिना हुन्छन् । यसको स्वाद परपराउने-तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, शिरमण्डलको रोगमा लाभदायक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, कफवृद्धि, अपस्मार, मृगी, दुबी, कुष्ठ, यौनरोग, पिनास, श्वासरोग, वातवृद्धि, अङ्ग सुन्निने, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

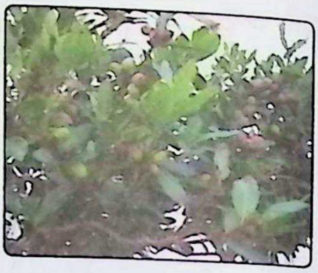
६८६३. सुगाफूल, तोतापुष्प, Parrot Flower Plant, *Impatiens psittacina* (Family : Balsamianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, सुगा आकारको सेतो र रातोमा रङमा सेतो फुल्दछन्, सुन्दर बिरुवा, साना हाँगाबिँगाहरू, वर्षायु, जेठदेखि मंसिरसम्म हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, वातहर, चर्मरोगनाशक, अतिपोषक, वीर्यजनक, बलकारी, हाडको रोगमा उपयोगी, उदररोनाशक, स्मृतिदायक, पीडाहर, स्वास्थ्यरक्षक, विषघ्न, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको बीजले वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, अङ्गपीडा, अपस्मार-छारे-मृगी, पागलपन, स्मृतिह्रास, दुब्लो, जीर्णज्वर, आमवात, श्वास समस्या, रक्तविकार, पित्तरोग र चर्मरोग, कुपोषण, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ५-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ गिलास, अर्क ४० र स्वरससूई २-१० तथा क्वाथ १०० मि.लि., तेल १० थोपा ३-५ पटक ।

६८६४. सुनकाउलो, सुनौलो काउलो, Golden Ghee Tree, Heart Tonic Plant, *Persea* sp. (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-२००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, पात लामो, बोक्रा सुनौलो, गोलाकार फलभित्र तेलीयगेडा लाग्छन् । यसको धेरै हाँगाबिँगा, सुरिलो रूख, सानो शाखा

हुन्छ। स्वाद मीठो, चिप्लो र स्वभाव शीतल-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, पात र गेडा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयमस्तिष्क पुष्टिकर, आन्त्रशुद्धिकर, पित्तनाशक, रेचक, मूत्रल, रक्तवृद्धिदायक, आयुर्वर्द्धक, हृदयरोगमा उपयोगी, मेदमज्जाकारक, वातहर, पित्तनाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, बलकारक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, ढाड-कम्मर दुख्ने, वीर्यदोष, मुटु हल्लिने र दुब्लोपन, पेट पोल्ने, हाडको रोग, रगतको कमी, आन्द्रा कडा र पेट सुक्दै जाने, मेद-मज्जा नबन्ने, शरीर कमजोरी, कुपोषण, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, गतिशीलअङ्गका सुक्खापन, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि अचुक उपचार गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, १ पात, ३-५ फल, हाड भाँचिएकोमा पिसेर लेपन, पुवामा वा भोजनमा मिसाएर बोक्रा, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

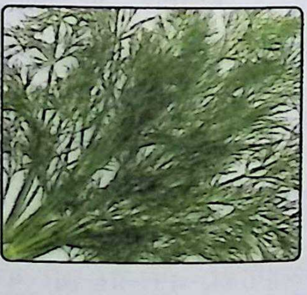


६८६५. सुनाखरी लामो, चुङ्फी, बृहत्सुनगाभा, Golden Long Orchid, Kidney Tonic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको बुढ्यौली वृक्षहरूमा उम्रेको पाइन्छ। यो १-२ फिट लामा आँख्ला परेका डाँठ, पात लामो, फूल सेतो/पहेँलो/रातो/गुलाबी, फल कोसाभित्र सुनौलो तेलीयधूलो हुन्छ। यो फुल्ने बेलामा सर्वत्र वास्ना चल्छ। स्वाद मीठो र चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, मूत्रल, मृदुरेचक, शक्तिप्रदायक, हृदय र मिर्गौला हितकारी, अस्थिपोषक, गर्मी-पित्तनाशक, रसिलो-स्मृतिदायक, आन्द्राका घाउहरूमा लाभदायक, रजःवीर्यजनक, रसायन, कफहर, वातपुष्टिकर, व्रणरोपक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, कब्जियत, अर्श, मुटु र मिर्गौला सुक्खापन, स्मृतिह्रास, पित्तज्वर र पित्तवृद्धि, आन्द्राका घाउ, अजीर्ण, वीर्यःरज दोष, उच्चरक्तभार, तनाव, कुपोषण, हृदयरोग, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १ डाँठ, स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

६८६६. सुप पीरो, शतपुष्पा, सोया, Dill Plant, *Anethum graveolens* (Family : Apiaceae)

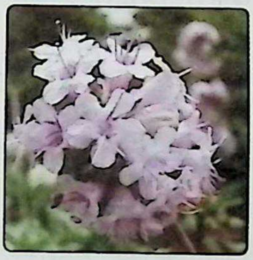
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा शरद्ऋतुमा खेती गरिन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, पात कामलो अनेकभागमा विभक्त, पहेँलो फुल्ने, अण्डाकार साना फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। स्वाद चरपरे-परपराउने र केही मिठो हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यसको बीज द्दीपन-पाचक, सुगन्धदायक, गर्भाशय उत्तेजक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अग्न्युद्दीपक, हृदयहितकारी, मूत्रल, मृदुरेचक, योनिशूलमा उपयोगी र प्रसूतिरोगमा लाभदायक, कफनिस्सारक मानिन्छ। यसको बीजमा एपिओल नामक रासायनिकतत्त्व हुन्छ र ३.५ प्रतिशत उड्यनशील तेल रहन्छ। यसको प्रयोग मसलाका रूपमा गरिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, उदरशूल, पाचनशक्तिको कमजोरी, मन्दाग्नि, मूत्रको रोकावट, पुरानो घाउ, अर्श, अजीर्ण, अरुचि, अम्लपित्त, शिथिल गर्भाशय, बच्चाहरूको पेटका कृमि, शीतज्वर, धातुस्राव, कफवृद्धि, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, गानो, उदरशूल, हैजा, ग्याष्ट्रिक, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** बीजचूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० बुंद, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ माना, हरियो सागरस ३०-१०० ग्राम, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।



६८६७. सुठानी दूधे धेरे उपजरा हुने, घ्यागरतेमे (तमाङ), सुथानी, Milky Suthani Plant, *Meyna spinosa* (Family : Rubiaceae)

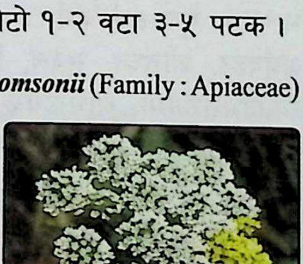
चिनारी : यो प्राय: १५००-२५०० मिटरका समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, साउनमा थुँगामा सेतो हरियो फुल्ने, मसिनु तेलीयबीज कलेजी रङको हुन्छन्। यसको बिरुवा कार्तिक-मंसिरमा सुक्छ, पुस-माघमा ५-७ वटा जरा अदुवासमान लाप्सा सेतो-लाम्चा र उपजरा धेरै हुन्छन्। यसको तरुल फागुन-चैतमा रोपी खेती गरिन्छ। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, वीर्यवर्द्धक, स्मरणशक्तिदायक, पित्तहर, त्रिदोषजविकार निष्कासक, रक्तशोधक, हृदय र मिर्गौलामा लाभदायक, मूत्रल, दर्दनाशक, आयुर्वर्द्धक, गर्भस्थापक, बलवर्द्धक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मिर्गौला र कलेजो सुक्ने, कठोर हुनेमा, पित्तज्वर, रक्तस्राव, धातुरोग, पिसाबको कष्ट, रक्तपित्त, प्रदर, अजीर्णता, त्रिदोषविकार, प्यासज्वर, ढाड खुस्किने, दुब्लो-पातलो, धातुक्षय, रज:वीर्यदोष कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हाडको रोग इत्यादि अचुक उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक। यसको फूल चुस्ने र गाना खाने।

६८६८. सुगन्धवाल उपजरा धेरै हुने, सुगन्धवाल सेतो-प्याजी, तगर, नानसिम्या-सिमजडी, Napoe (Am), Small Valerian Plant, *Valeriana hardwickii* (Family : Caprifoliaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यान हरेक माटोमा पाइन्छ। यो आधा फिट अग्लो, भुत्ले-भुसे, पात चेप्टो, गाँठे मट्याइलो रङको जरा, सेतो-प्याजी सुइरोमा फुल्ने, धेरै बास्नादार हुन्छ। स्वाद टर्रो-पिरो-परपराउने र स्वभाव उष्ण। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मनोरञ्जक, सुगन्धदायक, मस्तिष्क पुष्टिकर, अर्बुदहर, शोथघ्न, त्रिदोषहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, वातनाशक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको जरा, पात र फूलको उत्तम धूप बन्छ। यसले मानसिक रोग-पागलपन, अपस्मार-छारे-मृगी, बेहोसीपन, बिर्सने समस्या, टाउको दुख्ने, पित्तरोग, तनाव, उदरशूल, रक्तचाप, स्नायुतन्तु कमजोरी, अनिद्रा, दम, खोकी, पिनास, रुघा-चिसो, मानसिकरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, पक्षाघात, अङ्गवात, सुन्निएको, शिरमण्डलका रोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा आदि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो ३-५ ग्राम, स्वरस ५-७ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-२ वटा ३-५ पटक।

६८६९. सुपझार सेतो, सौंफपौधा सफेद, Dill Small Wild White Plant, *Oenanthe thomsonii* (Family : Apiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो सानो झार, छाताझैं छत्तरीमा सेतो फुल्ने, यसको प्रशस्त तेलीयगेडा लागदछन्। स्वाद बास्नादार-मीठो, स्वभाव शीतल-शामक। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, मूत्रल मृदुरेचक, पत्थरीनाशक, पित्तहर, पाचक, अग्न्युद्दीपक, दर्दनाशक, चर्मरोगनाशक, बलकारक, वातहर, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रुघा, सुक्खा खोकीको समस्या, पिनास, पित्तरोग अम्लपित्त, गानोगोला, कब्ज, आउँ-पखाला, हैजा, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, रज:वीर्यदोष, दम, पित्तवृद्धि, छालाको रोग, पत्थरी, मूत्ररोग, अर्श,

रगतको कमी इत्यादि अचुक उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : बीज २-३ ग्राम, पात चूर्ण ५-१० ग्राम, स्वरस ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अत्तर ३-१० थोपा, सर्वाङ्ग अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६८७०. सुनाखरीघोगे, घोगेगाभा, नानभालु केला, Orchid Banana Plant, *Rhynchostylis retusa* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो चट्टानहरूमा पहेँलो केरासमान कोसा भेटिन्छ। यो पुराना रूखहरूमा केराकोसाका रूपमा लाग्छ। यो सेतो फुल्छ, पात लामो, फल केरासमान हरियो पाकेपछि पहेँलो हुन्छ। स्वाद चिप्लो र मीठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र शुद्धिकर, जीवनीतत्त्वरक्षक, पित्तनाशक, हृदय/बृक्कहितकारी, बलकारक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, रक्तवर्द्धक, पित्तज्वरहर, विजातीयविकार निष्कासक, आयुर्वर्द्धक, वातनाशक, कफहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो सुनगाभाले आन्तरिक शक्ति जागृत गर्छ, बल बढाउँछ, गतिशील अङ्गलाई पुष्टिकरता प्रदान गर्छ, आन्द्राको घाउ-अल्सर सन्चो पार्छ, कब्ज खोल्छ, जीवनीयतत्त्व बढाएर दीर्घायु बनाउँछ, रक्तचापलाई व्यवस्थापन गराउँछ, मुटु-मिर्गौलालाई शीतलता दिन्छ, समस्त पित्तरोग र गर्मी वातव्याधिमा लाभ पुऱ्याउँछ। यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ज्वर, पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, प्रदर, मूत्ररोग, हृदयरोग, रक्ताल्पता, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, मुख-जिब्रोका खटिरा, मिर्गौला सुक्ने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, हाडको रोग, अर्बुद, ढाड-कम्मर दर्द, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १०-२० ग्राम उसिनेर/बफाएर २०-३० ग्राम, काँढापानी ५० ग्राम, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

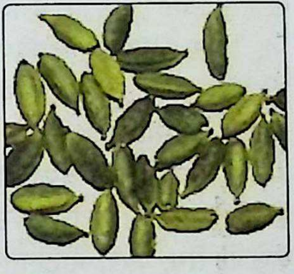
६८७१. सुगन्धवाल सेताम्य, तगर, सिमजडी, समायो, सिम्या, Na Peo (Am), Valerian Special Plant, *Valeriana wallichii* (Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो ९००-२७०० मिटरसम्म लेकाली क्षेत्र चिस्यानमा पाइन्छ। यो आधा-एक फिट अग्लो, चैत-वैशाखमा सेतो फुल्ने, मसिना तेलीयबीजहरू, पात चेप्टो, जरा रेखा/केस्रा परेको गठ्याइलो माटो रङमा, बास्नादार बुटी सुक्छ र जरा पलाइरहन्छ। यसको धूप र अत्तर उच्चस्तरीय भनिन्छ। स्वाद परपराउने, बास्नादार र तितो केही टर्रो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्मरणशक्तिदायक-मस्तिष्क पुष्टिकर, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, शोथघ्न, मूत्रल, त्रिदोषशामक, शिरमण्डल शान्तिदायक, मस्तिष्कज्वर र रक्ताभिसरणमा, लाभदायक, मज्जातन्तु समूह उत्तेजक, मानसिक रोग र तनावमा उपयोगी, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनाहर, कफहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अपस्मार, पागलपन, उच्चरक्तचाप, टाउको दुख्ने, सुखा दम-खोकी, मस्तिष्क र शारीरिक थकावट, स्नायुशूल, आमवात, कपाल झर्ने, नेत्ररोग, विष-उपविष र रासायनिकतत्त्वको असर, स्मृतिह्रास, अनिद्रा, मानसिक रोग, कलेजो र मिर्गौलाको गाँठा-गिर्खा, रजस्राव, रक्तदोष, रक्तस्राव, श्वास गन्हाउने, नाक बन्द हुने, पिनास, सुन्निने, अङ्ग दुख्ने, पेट पोल्ने, झमझमाउने, छालाका रोग, गन्ध/बास्ना चाल नपाउने, सुक्खा फोक्सो, गिदी तनाव, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो ३-५ ग्राम, चूर्ण २-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, भस्म १ ग्राम, वटी १-२ वटा, खोटो १ ग्राम, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक।

६८७२. सुगन्धकोकिला, कोकिलवृक्ष, सुगन्धचन्दन, Kokilla Best Oil Tree, *Cinnamomum glaucescens* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सुगन्धकोकिला ८०-१५० फिट अग्लो, पात लामो फराकिलो ठूलो, सेतो फूल, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद बास्नादार परपराउने, तितो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, बुद्धिवर्द्धक-मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, निद्राजनक, चर्मरोगसुधारक, वेदनानाशक, कफहर, शोथघ्न, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, छाला चिरिने-फुट्ने, हृदय शिथिलता, हात-गोडा झमझमाउने, पोल्ने, रक्तदोष, श्वास-प्रश्वास समस्या, अनिद्रा, मृगी, पागलपन, अर्बुद, मानसिक रोग, अपस्मार, शिर तात्ने, मस्तिष्कज्वर, कफजनिय दम-खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी, पित्तवृद्धि, पत्थरी इत्यादि सन्चो गर्छ। फलको तेलले छालालाई विभिन्न रोगबाट बचाउँछ। यसको फूल चुस्नाले धेरै रोगमा लाभ पुऱ्याउँछ र छिटो नीरोगी बनाउँछ। **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम काँढापानी १ गिलास, तेल ५-१० थोपा, तेल १० र अर्क २०तथा क्वाथ ५० मि.लि., फूल ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक।

६८७३. सुकमेल चर्को, तिक्खर इलाइँची, छोटी इलाइँची, तीक्ष्णगन्धा, इला, Small Sukmel Plant, *Elettaria cardamomum* (Family : Zingiberaceae)



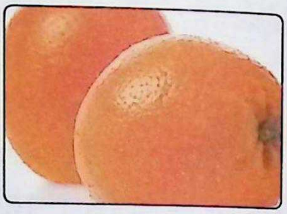
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, पात लाम्चो अदुवासमान, सेतो फुल्ने, फलभित्र बीज तेलीय-बास्नादार हुन्छन्। यो १०-१५ वर्षसम्म सदा हराभरा रहने बिरुवा हो। स्वाद स्वादिष्ठ-मिठो-परपराउने र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निकारक, पाचक, मूत्रनिस्सारक, पित्तकफनाशक, हैजानियन्त्रक, सुगन्धदायक, आमाशय शक्तिप्रदायक, वातहर, पीडान्तक, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कण्ठशुद्धिकर, तनावहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, पित्तवृद्धि, गला-घाँटीको घाउ-खटिरा, ज्वर, तुण्डिका शोथ, चिसो-रुघा, अम्लपित्त, दम, खोकी, आमाशय निष्क्रियता, पित्तपत्थरी, पिसाब नखुल्ने, दाँतदर्द, रतौँधी-नेत्ररोग, कान पाक्ने, गानो, उदरशूल, रक्तपित्त, श्वासनली-फोक्सोशोथ, मुख गन्हाउने, तनाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., चुस्नी १-१० गेडा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, फल १-२ वटा, बीजवटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६८७४. सुगन्धकोकिला चेप्टोपाते, कोकिलवृक्ष, सुगन्धचन्दन, Kokilla Scented Best Oil Tree, *Cinnamomum glaucescens* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। सुगन्धकोकिला ६०-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, सेतो फूल, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद बास्नादार परपराउने तितो र स्वभाव उष्ण-शीतल शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, बुद्धिवर्द्धक-मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, निद्राजनक, चर्मरोगसुधारक, वेदनानाशक, कफहर, शोथघ्न, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, छाला चिरिने-फुट्ने, हृदय शिथिलता, हात-

गोडा झमझमाउने, पोल्ने, रक्तदोष, श्वास-प्रश्वास समस्या, अनिद्रा, मृगी, पागलपन, अर्बुद, मानसिक रोग, अपस्मार, शिर तात्ने, मस्तिष्कज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी, वायुवृद्धि इत्यादि सन्चो गर्छ । फलको तेलले छालालाई विभिन्न रोगबाट बचाउँछ । यसको फूल चुस्नाले धेरै रोगमा लाभ पुऱ्याउँछ र छिटो निरोगी बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम काँढापानी १ गिलास, तेल ५-१० थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., फूल ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६८७५. सुन्तला बीज नभएको ठूलो, Dekopon Citrus, Seedless Orange Plant

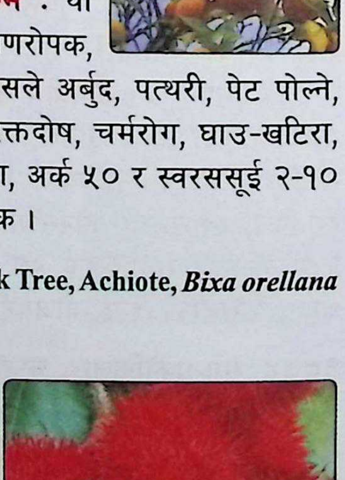


चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात बास्नादार गाढा हरियो फल गोलाकार पाकेपछि पहेँलोभित्र गुदी रसिलो हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, हृदयहितकारी, मूत्रल, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, नेत्ररक्षक, स्मृतिदायक, रक्तस्रावनियन्त्रक, अग्निकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, गतिशील अङ्गका कडापन, अम्लपित्त, कामला, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, स्मृतिह्रास, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तदोष, मुख-जिब्रोका बिबिरा, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-२ वटा, अर्क ५० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/रस १-२ गिलास, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६८७६. सुन्तला तितो, तिक्तनारङ्गी, Bitter Orange Plant, *Citrus aurantium* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १५-२५ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, सेतो फुल्ने, गोलो-पहेँलो फलभित्र केस्रामा गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र मिठो अनि अमिलो स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल गुदी, रेसा र बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, यकृतपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर, मेदहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, उदररोगमा उपयोगी, पत्थरीहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पत्थरी, पेट पोल्ने, कलेजो रोग, ज्वर, मोटोपन, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र, कामला, रक्तदोष, चर्मरोग, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, हैजा, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-२ वटा, अर्क ५० र स्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो १ माना, खोटो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६८७७. सुहागन रगते फल्ने, लटकनलाल, सिन्दुरपुष्पी, Red Annatto Plant, Lipstick Tree, Achiote, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल गहिरो रातो फुल्छ, चेप्टो कडा काँढादार फलभित्र रातो मसिना तेलीयगेडा अति राता हुन्छन् । यो रातो वर्णको बोट हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, ऋतुस्रावनियामक, मेदमज्जाकारक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, रक्तदोष, रजःवीर्यदोष, कफग्रस्त दम-खोकी, अर्बुद, हाडको रोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह,

जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, हाडको रोग, चोट लाग्ने, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, यौनरोग, चर्मरोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको तेलले मालिस गर्ने र चर्मरोग तथा छाला सुधार गर्नमा लेपन लगाउने प्रचलन छ। **मात्रा** : धूलो ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., बीज ३-१० वटा ३-५ पटक।

६८७८. सुहागन पात फुस्रे, लटकन, सुहागन, Annatto Plant, Lipstick Tree, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, फुस्रेपात चेप्टो, सदा हराभरा रहने, पहेँलो-हरियो फुल्ने, फल रातो-चेप्टो, काँडादारभित्र रातो रगतसमान मसिना तेलीय गेडा हुन्छन्। यो २-३ वर्षमा फल्छ। यो पीत वर्णको बोट हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, अर्बुद, शारीरिक दुर्बलता, रक्तदोष, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, अस्थिभङ्ग, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, हाडको रोग, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज ३-१० वटा, धूलो ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ३० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक। यो पिसेर चर्मरोगमा, छाला सुधार गर्नमा लगाउने चलन छ।

६८७९. सुनाखरी हरियो, हरासुनगाभा, Tubercled Orchid, Palegreen Orchid Plant, *Platanthera flava* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो मांसल, घनीभूत, जरा समूह ठूलो झुप्पामा हुन्छ। यो सदावहार, ३०-६० से.मि. अग्लो, पात चेप्टो लाम्चो चुच्चो, पात भुइँबाट निक्लेका ठूला र माथिका साना, फूल हरियो-पहेँलो पुष्पदण्डमा फुल्ने, कोसामा गहुँसमान फलभित्र तेलीय बीजहरू धेरै, मूल रेशादार-बाक्लो-मांसल-मुलायम धेरै हुन्छन्। यो लोपोन्मुख जडीमा गणना गरिएको छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो र केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, मिर्गौला-हृदयहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, बुद्धिदायक, अस्थिपोषक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, कामोद्दीपक, ज्वरनिवारक, मिर्गौला-हृदयहितकारी, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, मिर्गौला र हृदयको सुक्खापन, मासिकअधर्म, प्रदर, दुब्लो, कामला, ज्वर, रजःवीर्यको अभाव, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, यौनक्षमताको ह्रास, मिर्गौला-मुटुको सुक्खापन र सङ्कुचन, हाड-ढाड दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, कलिलो पातसाग १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

६८८०. सुर्ती लाम्पाते, तमाखु, माखुर, तम्बाकु, धुम्रपत्रिका, काँचोपात, Tabaccoo Plant, *Nicotiana tabacum* (Family : Solanaceae)

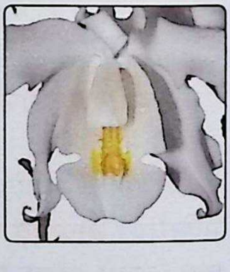
चिनारी : यो सर्वत्र-सबै ठाउँमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, पात आयाताकार नरम-मांसल गाढा हरियो-चोपिलो छिप्पिएपछि डाँठ-पातमा रौँहरू, फूल घण्टाकार सेतो-प्याजी टुप्पामा, पुष्प परिपक्वपछि अण्डाकार-चेप्टो फलभित्र स-साना पहेँलो/रातो/कालो तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद परपराउने-पीरो-तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज,

पात, फूल, डाँठ र जरा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वामक, रेचक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, व्रणसुधारक, शोथघ्न, पीडान्तक, मदकारक, विषघ्न, वातहर, कफनाशक, श्वासरोगहर, दन्तरक्षक, रक्तस्रावरोधक, केशसंरक्षक, गर्भस्रावक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गाँठा-गिर्खा, छालाअर्बुद, जोर्नीवाथ, कुष्ठ, दुबी, दाद, अङ्गपीडा, सुन्निएको-दुखेको, अण्डकोशवृद्धि, दाँतदर्द, कर्णशूल, कब्ज-अर्श, घाउ-खटिरा, कपाल खुइलिने, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ । घ्यू/तेलमा पकाएर डढाई छानी मालिस गर्ने/सेक्ने/तपाउने/लेपन लगाउने र स्वरस दल्ने गर्नुपर्छ । **मात्रा :** क्षार १-२ रत्ती, भस्म/खोटो आधा-एक ग्राम, बीज ३-५ वटा, तेल/अर्क २०-३० र क्वाथ ३०-५० मि.लि. २-३ पटक । दर्पनाशक : घ्यू तताएर-पकाएर खानाले सूर्ती असर जान्छ, पञ्चगव्यले हराउँछ, मह वा शक्खरले सूर्तीजन्यदोष फ्याँक्छ ।

६८८१. सुनगाभा सुनौलो डोरीफूल, सुनगाभा डोरी, Orchid Rope golden Flower, 1000 Orchid Plant

चिनारी : यो हरेक हावापानीको घना वनहरूमा पाइन्छ । यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ । यो आयाताकार पात, पहेँलो फूल झ्याङ्गिने अति सुनौलो-सुन्दर पुष्पदण्डमा गोलाकार एकपछि अर्को प्रशस्त-हजारौं संख्यामा लहरिन्छ-झुण्डिन्छ । यसको स्वाद मिठो-केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, उदररोगमा उपयोगी, मूत्रल, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, पित्तवृद्धि, पित्तज्वर, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, हैजा, सङ्ग्रहणी, अर्श, यौनरोग, छालाका रोग, पत्थरी, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, कुपोषण, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८८२. सुनाखरी, हडफोडी, Orchid Plant, *Coelogyne cristata* (Family : Orchidaceae)



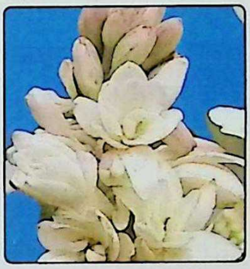
चिनारी : यो तराईदेखि ३००० मिटरउचाइसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो पुराना रूखहरूमा तने हड्चुर सर्वत्र पाइन्छ । सुनाखरी प्रजातिको उपजातिमा पर्ने सेतो रेसेदार १-१.५ फिट लामो, डाँठ गाँठा परेको, बालामा मसिना तेलीयबीज हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म :** यो बृक्क पुष्टिकर, मूत्रल, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तरोगहर, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मिर्गौलाशिथिलता र सुक्ने, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको आधाकिलो फूल दैनिक २-३ हप्ता खाँदा समस्त रोगको अमृत भनिन्छ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस २० र तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ताजा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८८३. सुनाखरी गर्मीको सेतारी, वसन्तअमरी, गुलाबीदाँडे, Setari Orchid Plant, *Dendrobium barbatulum* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीभएको ठाउका पुराना वृक्षहरूमा पाइन्छ । यो सेतो/गुलाबी फुल्छ, केशर गुलाबी, मसिना तेलीयबीज हुन्छन् । पुस-माघमा फुल्ने समय हो । यसको स्वाद तितो-केही टर्रो-हल्का मिठो र स्वभाव

शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातहर, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, बलकारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रजःवीर्यदोष, अङ्गवाथ, कटिवात, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मासिकअधर्म, ज्वर, घाउ-खटिरा, गिर्खा, कुपोषण, विषप्रभाव, रक्तदोष, अर्श, स्त्रीरोग, पेट पोल्ने, गला-घाँटीका रोग, मुख-जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८८४. सुगन्धराज फूल चाँदीसमान, Silver Polianthes Flower Plant, *Polianthes tuberosa* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, चाँदीसमान गहिरो सेतो फुल्ने, पात लामो, जरा १०-१५ वटा हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो, बास्नादार र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पुष्प । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, मूत्रल, तृप्तिकारक, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, पीडान्तक, चर्मरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीधर्मनियामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, दम, खोकी, कफवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दुबी, दर्द, कुष्ठ, दादुरा, जनैखटिरा, कामला, अम्लपित्त, रक्तपित्त, ज्वर, पिनास, रक्तरोग, रुघा, चिसो, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, फूल १-३ वटा, जरा १-५ वटा ३-५ पटक ।

६८८५. सुनौलो मिश्री, रक्तमिश्री, रक्तपला, रातोशक्खर, Golden Sugar Candy

चिनारी : यो प्राकृतिक ऊखुको फिँजलाई फ्याँकेर रसलाई फलाम वा तामाको भाँडामा पकाएको पातलो लेदोलाई खुदो भनिन्छ भने बाक्लो जमेकोलाई सेलाएपछि शक्खर भनिन्छ । यसमा कुनै चीज मिश्रण गर्नुपर्ने छैन र कुनै रासायनिकतत्त्व राख्नुपर्दैन, आफैँ रातो हुन्छ । ऊखुका ढाँक छिप्पिएका भए स्वतः रातो वा हल्का पहेँलो बन्छ । पकाउने क्रममा जुठो पर्ने, धूलो वा खरानी उडेर पस्ने, वायुमण्डलका विषाणु, हातको मैलो झर्ने र बोल्दा थुकको छिटा पर्नेमा सावधानी अपनाउनु पर्छ । रातो शक्खर अमृतसमान बनाउन जान्नुपर्छ । यसको स्वभाव उष्ण, त्रिदोषशामक हुन्छ र स्वाद अत्यन्तै मधुर-गुलियो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शीतल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अतिपुष्टिकर, व्रणरोपक, विषघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक, शान्तिदायक, बलवीर्यकारक, अतिश्रमको पीडाहर, सप्तधातु उत्पादक, स्त्रीरोगहर, आयुर्वर्द्धक, निद्राकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग : यसले** दुब्लो-पातलो, रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, कफवृद्धि, दम, खोकी, विषप्रभाव, स्मृतिदायक, तनाव, पित्तरोग, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, धातुस्राव, रक्तस्राव, हैजा, ज्वर, अतिश्रमको पीडा, गर्मी-पित्तजअनिद्रा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** शक्खरधूलो २० ग्राम, वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो १०-२० ग्राम, अथवा बलाबलानुसार पच्नेगरी लाभांश मिल्ने तरिकाले ३-५ पटक खानुपर्छ ।

६८८६. सुनतोला धेरै हाँगा हुने, सुन्तला, नारङ्गी, नागरङ्ग, सुन्तलाँसी, Orange Plant, *Citrus aurantium* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरूमा पातलो काँडा, पात सानो चेप्टो कागतीसमान सेतो फुल्ने, गोलाकार हरियो फल पाकेपछि सुनौलोभित्र केस्रा र बीज

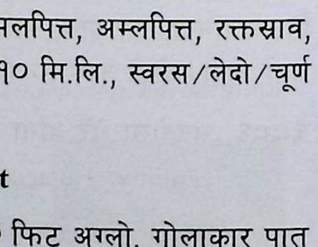
हुन्छन् । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : फल र अन्य पात, बीज र फलत्वक । यसको पाकेको फलको स्वाद मीठो र अमिलो स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो फल पाकेपछि त्रिदोषशामक, रक्तवृद्धिदायक, व्रणरोपक, स्वादिष्ठ, बलवर्द्धक, रजःवीर्यजनक, हृदय हितकारी, मूत्रल, मृदुरेचक, तृप्तिदायक, स्मरणशक्तिकारक, ॠतुस्राव नियामक, पित्तनाशक, ज्वरहर मानिन्छ । यसको बीज, बोक्रा र पात कृमिमारक, कफनाशक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ । यसको बोक्राले गाँठा-गिर्खा-डन्डीफोर ठीक गरी छालालाई मुलायम चम्किलो पार्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, रजःवीर्यदोष, रक्ताल्पता, शारीरिक कमजोरी, तृष्णा, अरुचि, वायुगोला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आँत-आन्द्रा सुकेको, अर्श, पिसाब कष्टता, पत्थरी, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप, मिर्गौला शुष्कता, कुपोषण, रजःवीर्यविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा फलस्वरससूई १-१० मि.लि., १ फल ३-५ पटक ।

६८८७. सुन्तला गुच्ची, गुच्चा सानो सुनतोला, छोटीनारङ्गी, सूक्ष्मनागरङ्ग, Guchchii Orange Plant, *Citrus* sp. (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, हाँगामा हल्का काँडा, पात चेप्टो सानो, सेतो फुल्ने, गोलो हरियो फल पाकेपछि पहेँलो भित्र केस्रा र तेलीयबीज हुन्छन् । **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : फल । यसको पात, फल बोक्रा र बीज प्रयोग गरिन्छ । पाकेको फल सानो, धेरै अमिलो हुन्छ र गुलियो निकै थोरै मात्रामा हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, द्वीपन-पाचक, अर्शोघ्न/रक्तस्राव, हैजा निरोधक, मूत्रल, पित्तरोगहर, तृप्तिदायक, स्मरणशक्तिदायक, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, पिसाबको कष्टता, हैजा, रक्तस्राव, अरुचि, रक्तपित्त, पत्थरी, वातरक्त, पित्तवृद्धि, आन्द्रा, सुकेनास, अमहिनावारी, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ फल, पात १/१ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र फलस्वरस ३०-१०० मि.लि. ३-५ पटक ।

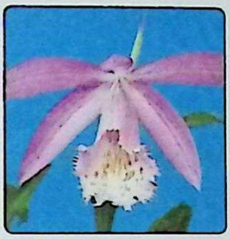
६८८८. सुनतोला तीनपाते, तीनपत्रक सुन्तला, Trifoliate Orange Plant, *Poncirus trifoliata* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो सदा हराभरा रहन्छ । मंसिर-पुसमा राम्रोसँग पाक्छ र धेरै रसिलो हुन्छ । स्वाद पाकेको मीठो-अमिलो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको काँचो फल टर्रो बिस्तारै ज्यादै अमिलो र पाकेर महिनादिन रूखमै रहेपछि अत्यन्तै गुलियो हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको पाकेको फलले निम्नरक्तताप, अग्निमन्द, पेट सुकेको-दुब्लाउँदै गएको, रगत कमी, रक्तदोष, चर्मविकार, रक्तरोग, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, अर्श, गतिशील अङ्गका सुक्खापन, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तस्राव, प्रदर, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र फलस्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण १०-३० ग्राम, फल १-२ वटा, पात अत्तर ३-१० थोपा, ३-५ पटक ।



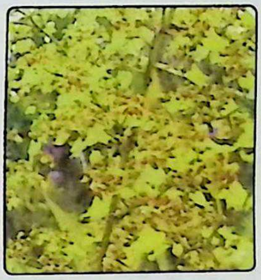
६८८९. सुर्ती गोलोपाते, माखुर, Tabaccoo Plant, Goal Leaf Nicotiana Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, गोलाकार पात छुनासाथ च्यापच्याप लाग्ने डाँठ, पात र फूलभित्र मसिना काला तेलीयबीज हुन्छन् । स्वाद कोक्याउने-उल्ट्याउने



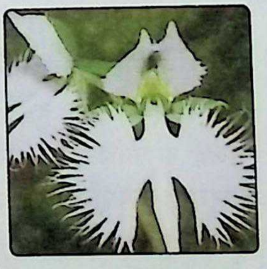
बैजनीरङको फुल्ने वा कैयौं रङका अनेकौं आकारका मूल गानो खैरो र उपजरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो र फूल । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, सन्तानदायक, अतिश्रमहर, वातपुष्टिकर, बलकारक, व्रणरोपक, गर्भपोषक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रजःवीर्यदोष, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, निःसन्तान, यौनक्षमतामा ह्रास, ज्वर, मासिकअधर्म, गर्भरोग, स्मृतिह्रास, हाड-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/स्वरस ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६८४४. सुनगाभो पिताम्बरी स्त्रीनाचकी, महिलानाचे, Dancing-Lady Orchid Plant, *Oncidium altissimum*
(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मका सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट लामो, १०० वटाभन्दा धेरै फूलहरूको लहरा फूल सुनौलो महिलाहरूको नाचझैँ समूहमा देखिन्छ, बास्नादार पात लामो भालाकार साँगुरो बेलनाकार, अण्डाकार फलभित्र गुदी केराझैँ हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अतिश्रमहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, नेत्रज्योति वृद्धिदायक, अर्बुदहर, ऋतुधर्मप्रदायक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, सुख्खा दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अतिश्रमको पीडा, आन्द्राको घाउ, रक्तविकार, मुखमण्डलको खटिरा, उदरशूल, पेट पोल्ने, अर्श, मासिकअधर्म, रक्तरोग, नेत्ररोग, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** फूलअत्तर ३-१० थोपा, रस/काँढापानी, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८४५. सुनखरी बकुले, बकुले सुनगाभो, Egret White Flower Plant, *Pecteilis radiata*
(Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वृक्षमा उम्रने, शोभा बढाउने सुन्दर सुनाखरी हो । यो लगभग १ फिट लामो, फूल बकुल्ला उडेझैँ अति सेतो, कोसामा फलभित्र महिन तेलीयबीज हुन्छन् । मूल खैरो गानो लाम्चो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, सन्तानदायक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रक्ताल्पता, बाँझोपन, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राको घाउ, हाड टुट्ने-फुट्ने, सुक्खा दम-खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, यौनशक्तिमजोरी, मूत्रकृच्छ्र, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पेट पोल्ने, उदरजलन, स्मृतिह्रास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८४६. सुनसरी, सोनासली, सोनासरी, सोनल, Golden Sunsari Flower Plant, *Vicoa auriculata* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो र लहरो अनुकूलता

जान पाएमा ४-५ फिट फैलिन्छ, रोमश, पात लाम्चो भालाकार चुच्चो फूल सुनौलो फुल्ने सूर्यमुखीसमान, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीय बीज पाक्छन् । यो भदौमा फुल्छ र कार्तिकमा बीज लाग्छ र मंसिरमा तेलीय बीज पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, शोथघ्न, पाचक, वेदनानाशक, अतिश्रमहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, सङ्ग्राहक, वातपोषक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, नसारोग, अपच, अरुचि, सर्वाङ्गशोथ, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, गानो, उदरशूल, अर्श, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८४७. सुन्दरीवृक्ष, Beautiful Tree, Jekanzo Plant, *Heritiera minor* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा प्रायः समुन्द्र वरपरका वनमा पाइन्छ । यो ५०-८० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लाम्चो-फराकिलो, स्त्री र पुरुषफूल प्याजीरङको, फल दुईभागमा विभाजितभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, अतिश्रमहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गृध्रसी, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, अर्श, उदररोग, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीजतेल २-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, बीज चूर्ण ५-१० ग्राम, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, ३-५ पटक ।

६८४८. स्कुस डोलो, ठूलो मिठो करेलो, लाम्चो स्कुसफल, Skush Long Fruit Plant

चिनारी : यो विशाल लता उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा राम्रो खेती हुन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, पञ्जाकार पात, फूल पहेँलो-हरियो फुल्छ, धेरै फल्ने, काँडादार त्रिकोणाकार फलभित्र गुदी र तेलीय एक बीज हुन्छ । चैत-वैशाखदेखि फैलिन्छ र असार-साउनमा फुल्छ र फलिरहन्छ, मंसिर-पुषसम्ममा लहरा नै सुक्छ । पुस-माघमा फललाई रोपेपछि भित्र जतिवटा बीज छन्, त्यति नै मुना निस्कन्छन् । यो बालुवा र अन्नको भकारी वा पराल-छ्वालीमा राख्दा धेरै समय सुरक्षित राख्न सकिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस,

कब्ज, मूत्ररोग, उदरजलन, रक्तस्राव, गोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टा/फल साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

६८४९. सुरपुन्नाग, सुल्तानचम्पा, सुरङ्गी, Alexandrian Laurel Tree, *Calophyllum inophyllum* (Family : Calophyllaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ४०-६० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो, फूल सेतो र केशर सुनौलो, गोलो फलभित्र सेतो तेलीय बीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो हल्का बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तहर, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, रक्तदोषहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, पित्तवृद्धि, अर्बुद, शोथ, घाउ-खटिरा, अर्श, प्रवाहिका, आमवात, जोर्नीवाथ, दम, खोकी, उदरगुल्म, वायु, ज्वर, कामला, रक्तपित्त, क्षयरोग, रक्तरोग, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८५०. सुरण वनको रातो गानो, रक्तवनसुरण, Wild Ban Suran Rato, *Amorphophallus sylvaticus* (Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो गानो बहुवर्षीय, फूल पहेँली फुल्ने, ३-५ फिट अग्लो, संयुक्त पात लाम्चो नरम, फल घोगामा दानाहरू हरिया पाकेपछि रातो हुन्छ। जरा रातो गानो र उपजरा रहन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-केही कोक्याउने र स्वभाव काँचोमा उत्तेजक उष्ण हुन्छ किन्तु खरानीमा पकाएपछि शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक, मधुमेह र मिर्गौला रोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने, सङ्ग्रहणी, अर्श, रक्तस्राव, मधुमेह, मिर्गौला रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** साग-तरकारी/भुटेको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., डढाएको/पोलेको ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६८५१. सुरी-बिराली, कुप्पी, कुप्पीखोखली, बिल्लीपुच्छ्पुष्प, Three Red Seeded Cat's Tail Plant, *Acalypha hispida* (Family : Euphorbiaceae)

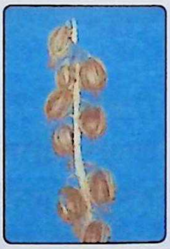
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल बिरालोको पुच्छरसमान रातो लामो झुसे, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यो शोभा बढाउने सुन्दरतम् बिरुवा हो । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पेट शुद्धिकर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, मूत्रल, पुष्टिकर, बलकारक, वातहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले

पित्तवृद्धि, कब्ज, रक्तपित्त, अम्लपित्त, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, श्वासरोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, अर्श, उदररोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८५२. सुगन्धदायक सिमल दूधे बास्नादार, दुग्धश्वेतशाल्मलि, White Milky Scented Cottonwood Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, दूधे, कण्टकदार वृक्ष, बोक्रा र काष्ठसार सेतो, फूल सेतो फुल्ने, चोप निक्लन्छ, झुप्पामा ५-१० वटा संयुक्त पात, लाम्चो घोगामा फलभित्र सेता भुवा र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो-चिफ्लो र बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, बलकारक, ज्वरनिवारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, आन्द्राका घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, गाँठा-गिर्खा, उदरगुल्म, कामला, रजःवीर्यदोष, आउँ-पखाला, कब्ज, अर्श, यौनशिथिलता, मूत्रकृच्छ्र, मूत्ररोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको भुवा उपचारमा जतिबेला पनि हरेक कार्यमा आवश्यकता पर्छ । **मात्रा : अत्तर ५ थोपा,** चोप/खोटो १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र काण्ड वा पुष्पस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८५३. सुनाखरी मुगे, मुगा सुनगाभा, Coral Root Plant, *Corallorhiza odontorhiza* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो हरेक जलवायुमा पाउन सकिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो मुगाको रङमा असार-असोजमा फुल्छ । यो अति सुन्दर सुनगाभा हो । यो वृक्षहरूमा अथवा चट्टानमा वा भुइँमा पनि पाइन्छ । यो विनापातको हुन्छ । यसको पुष्प छिप्पिएपछि अण्डाकार फलभित्र स-साना तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, रक्तदोषहर, मूत्रल, हृदयहितकारी, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, ज्वरनिवारक, पुनर्यौवनदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हृदयरोग, रगतको कमी, पित्तवृद्धि, ज्वर, मिर्गौला शिथिलता, मूत्रकृच्छ्र, रजःवीर्यदोष, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** वटी २-३ वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.,स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८५४. सुनौलो-रातोमिश्री, पीत-रक्तपला, पहेँलो-रातो शक्खर, Red- Golden Shakhkhar Candy

चिनारी : यो प्राकृतिक ऊखुको फिँजलाई फ्याँकेर रसलाई फलाम वा तामाको भाँडामा पकाएको पातलो लेदोलाई खुदो भनिन्छ भने बाक्लो जमेकोलाई सेलाएपछि शक्खर भनिन्छ । यसमा कुनै चीज मिश्रण गर्नुपर्ने छैन र कुनै रासायनिकतत्त्व राख्नुपर्दैन, आफैँ रातो हुन्छ । ऊखुका ढाँक छिप्पिएका भए स्वतः रातो वा हल्का पहेँलो बन्छ । पकाउने क्रममा जुठो पर्ने, धूलो वा खरानी उडेर पस्ने, वायुमण्डलका विषाणु, हातको मैलो झर्ने र बोल्दा थुकको छिटा पर्नेमा सावधानी अपनाउनु पर्छ । रातो शक्खर अमृतसमान बनाउन जान्नुपर्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अत्यन्तै मधुर-गुलियो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शीतल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अति पुष्टिकर, व्रणरोपक, विषघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक, शान्तिदायक, वलवीर्यकारक, अतिश्रमको पीडाहर, सप्तधातु उत्पादक, स्त्रीरोगहर, आयुर्वर्द्धक,

निद्राकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, त्रिदोषशामक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** दुब्लो-पातलो, रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, कफवृद्धि, दम, खोकी, विषप्रभाव, स्मृतिदायक, तनाव, पित्तरोग, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, धातुस्राव, हैजा, ज्वर, अतिश्रमको पीडा, गर्मी-पित्तजअनिद्रा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** शक्खरधूलो २० ग्राम, वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो १०-२० ग्राम, अथवा बलाबलानुसार पच्नेगरी लाभांश मिल्ने तरिकाले ३-५ पटक खानुपर्छ। अनुपान-सहपान मिलाएर सेवन गरियो भने धेरै रोगबाट मुक्ति मिल्छ।

६८५५. सूरणवन्य, सूरणकन्द, वनसूरणकन्द, Wild Elephant Foot Plant, *Amorphophallus bulbifer*

(Family : Araceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो सर्वप्रथम फुल्छ र पात निक्लन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, २-३ फिट चौडा, तीन भागमा विभक्त पात, गानो ठूलो हात्तीको खुट्टासमान सेतो हुन्छ, रातो फल लाग्छ भित्र तीन तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद काँचो कोक्याउँछ र पकाएपछि मिठो केही टर्रो हुन्छ, स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो। **शोधन विधि :** सुरणकन्दलाई गोबर/गिलोमाटो/खरानी कुनै एकले बाक्लो लेपन गरी आगोमा सेकाउने जब तातेर रातो हुन्छ तब सेलाएपछि चाना काटीकुटी पारी सुकाई चूर्ण पारी राख्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, अग्निकारक, कण्डुकृत, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक, मृदुरेचक, मधुमेहहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्श, प्लीहा, गानो, उदरशूल, मधुमेह, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मूत्राघात, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कलिलो मुना, पात, डाँठ र कन्दको साग-तरकारी २०-३० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., गानो उसिनेको/पकाएको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, काँढापानी/रस/झोल १ माना ३-५ पटक।

६८५६. सूरणकन्द रातोवनेलु, रक्तवनसूरणकन्द, Jungle Elephant Foot Red Plant, *Amorphophallus* sp.

(Family : Araceae)

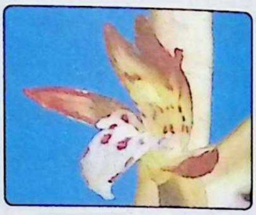
चिनारी : यो प्रायः सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो फुल्छ र पात निस्कन्छ। यो चैत-वैशाखमा पलाउँछ र कार्तिक-मंसिरमा बोट हराउँछ कन्दमात्र बाँकी रहन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, २-३ फिट लामो तीन भागमा बाँडिएको पात, कन्द रातो, रातो फलभित्र बीज हुन्छन्। यसको स्वाद काँचोमा कोक्याउने, पकाएपछि मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **शोधन :** यसलाई गाई गोबर/खरानी/माटो/गौमूत्र/त्रिफलामा बफाउने र सुकाई चूर्ण पार्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, मूत्रल, मृदुरेचक, अर्शोघ्न, मधुमेहहर, रक्तशोधक, पेटको रोगमा लाभदायक, कृमिमारक, बृक्क/हृदयपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, दुब्लाउँदै जाने, पेटका कृमि, आउँ-पखाला, मिर्गौलाज्वर, कामला-सबै हेपाटाइटिसहरू, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, रक्तरोग, यौनरोग, अर्श, गानो, सुकेनास, विषादिप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, तरकारी पकाएको/उसिनेको/बफाएको २०-५० ग्राम, काँढापानी/रस/झोल १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६८५७. सुनगाभा निलिमा, निलो पञ्चपत्री सुनगाभा, Blue Orchid Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको वनहरूमा पाइन्छ। यो वर्षभरिमा तीनपटकसम्म फुल्ने तीन

प्रकारका हुन्छन्। यो निलो बालामा विनापात फुलेको देखिन्छ, यो गाढानिलो फुल्छ। यसको सबै भाग प्रयोग गरिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, स्त्रीधर्मपालक, अर्शोघ्न, मधुमेहहर, विजातीय द्रव्यनिष्कासक, शिरोरोगमा उपयोगी, यौनरोगमा लाभदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, ज्वर, अर्श, मधुमेह, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्बुद मृगी, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक।

६८५८. सुनाखरी मुगाजराझैं, प्रवाल जड सुनगाभा, Coralroot Plant, *Corallorhiza maculata* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो विनापातको सुनगाभा गर्मी महिनामा पाका वृक्षहरूमा लाग्छन्। यो आधा-एक लामा-अग्ला, पात फैलिन्छ। फूल मुगा जराझैं मुगा रङको धेरै बास्नादार हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का तितो केही टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तवर्द्धक, रक्तविकारनिवारक, मूत्रल, हृदयहितकारी, श्वासव्यवस्थापक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यजनक, गर्भाशयरक्षक, पुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तदोष, चर्मरोग, अर्बुद, हृदयरोग, श्वास रोग, प्रदर, अधिकरक्तस्राव, वीर्यदोष, खराब गर्भ, शारीरिक कमजोरी, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१०ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., क्याप्सुल/वटी २-३ वटा, टुक्रा १/१ वटा ३-५ पटक।

६८५९. सुरणगानो रातो, रक्तसुरणकन्द, लालसुरणकन्द, Red Surankanda

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो मुख्य एक अग्लो डाँठ २-३ फिट अग्लो, रातो काण्ड, पात लाम्चो फराकिलो कामलो, जरा चेप्टो रातो गानाहरू हुन्छन्। यसको स्वाद कोक्याउने र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** गानो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, शोथघ्न, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, विरेचक, व्रणरोपक, गुल्महर, अर्शोघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर मानिन्छ। यसको शोधन जरुरी छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, अर्श, कब्ज, जोर्नीवाथ, आमवात, दुबी, दाद, कुष्ठ, अम्लपित्त, कमलपित्त, सन्धिशोथ, मासिकअधर्म, प्रदर, मोटोपन, पेट पोल्ने, रक्तस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग/तरकारी खरानीमा उसिनेर पकाएको २०-५० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक।

६८६०. सुनटिकी बेलुने लता, सुनटिकीलहरो, Golden Creeper Plant

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो ठूलो भ्याङ, पात चेप्टो चुच्चो परेको, फूल तन्किन्छ बेलुन वनाएर फुक्छन्। यसको स्वाद तितो, हल्का मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा उपयोगी, रक्तस्रावनियन्त्रक, मेदहर, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले ज्वर, रक्तरोग, मोटोपन, रक्तचाप, रक्तस्राव, मधुमेह, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, कामला, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

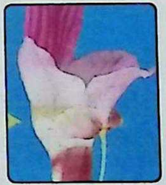
६८६१. सुगन्धवाल सानो, पिँडीतगर, दण्डहस्ति, Small Valeriana Dhup Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चिस्यान भूमि वर्षादमा उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, पात चेप्टो, मसिनाबीजहरू, जरा गाँठा परेको, उपजरा मसिना हुन्छन् । यसको स्वाद परपराउने-तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, शिरमण्डलको रोगमा लाभदायक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, कफवृद्धि, अपस्मार, मृगी, दुबी, कुष्ठ, यौनरोग, पिनास, श्वासरोग, वातवृद्धि, अङ्ग सुन्निने, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८६२. सुगन्धवाल गुलाबी सानो, पिँडीतगर, दण्डहस्ति, Small Pink Valeriana

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चिस्यान भूमि वर्षादमा सबैतिर उम्रन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, गुलाबी फुल्ने, पात चेप्टो, मसिनाबीजहरू, जरा भुत्ले गाँठा परेको, उपजरा मसिना हुन्छन् । यसको स्वाद परपराउने-तितो-टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, शिरमण्डलको रोगमा लाभदायक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम-खोकी, कफवृद्धि, अपस्मार, मृगी, दुबी, कुष्ठ, यौनरोग, पिनास, श्वासरोग, वातवृद्धि, अङ्ग सुन्निने, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८६३. सुगाफूल, तोतापुष्प, Parrot Flower Plant, *Impatiens psittacina* (Family : Balsamianaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, सुगा आकारको सेतो र रातोमा रङमा सेतो फुल्दछन्, सुन्दर बिरुवा, साना हाँगाबिँगाहरू, वर्षायु, जेठदेखि मंसिरसम्म हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, वातहर, चर्मरोगनाशक, अतिपोषक, वीर्यजनक, बलकारी, हाडको रोगमा उपयोगी, उदररोनाशक, स्मृतिदायक, पीडाहर, स्वास्थ्यरक्षक, विषघ्न, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको बीजले वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, अङ्गपीडा, अपस्मार-छारे-मृगी, पागलपन, स्मृतिह्रास, दुब्लो, जीर्णज्वर, आमवात, श्वास समस्या, रक्तविकार, पित्तरोग र चर्मरोग, कुपोषण, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ५-१० ग्राम लेदो/चूर्ण, काँढापानी १ गिलास, अर्क ४० र स्वरससूई २-१० तथा क्वाथ १०० मि.लि., तेल १० थोपा ३-५ पटक ।

६८६४. सुनकाउलो, सुनौलो काउलो, Golden Ghee Tree, Heart Tonic Plant, *Persea* sp. (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-२००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट अग्लो, पात लामो, बोक्रा सुनौलो, गोलाकार फलभित्र तेलीयगेडा लाग्छन् । यसको धेरै हाँगाबिँगा, सुरिलो रूख, सानो शाखा

हुन्छ। स्वाद मीठो, चिप्लो र स्वभाव शीतल-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, पात र गेडा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयमस्तिष्क पुष्टिकर, आन्त्रशुद्धिकर, पित्तनाशक, रेचक, मूत्रल, रक्तवृद्धिदायक, आयुर्वर्द्धक, हृदयरोगमा उपयोगी, मेदमज्जाकारक, वातहर, पित्तनाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, बलकारक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, अर्श, ढाड-कम्मर दुख्ने, वीर्यदोष, मुटु हल्लिने र दुब्लोपन, पेट पोल्ने, हाडको रोग, रगतको कमी, आन्द्रा कडा र पेट सुक्दै जाने, मेद-मज्जा नबन्ने, शरीर कमजोरी, कुपोषण, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, गतिशीलअङ्गका सुख्खापन, दुब्लाउँदै जाने इत्यादि अचुक उपचार गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, १ पात, ३-५ फल, हाड भाँचिएकोमा पिसेर लेपन, पुवामा वा भोजनमा मिसाएर बोक्रा, धूलो ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र क्वाथ १०० तथा अर्क ५० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

६८६५. सुनाखरी लामो, चुङ्फी, बृहत्सुनगाभा, Golden Long Orchid, Kidney Tonic Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको बुढ्यौली वृक्षहरूमा उम्रेको पाइन्छ। यो १-२ फिट लामा आँख्ला परेका डाँठ, पात लामो, फूल सेतो/पहेँलो/रातो/गुलाबी, फल कोसाभित्र सुनौलो तेलीयधूलो हुन्छ। यो फुल्ने बेलामा सर्वत्र बास्ना चल्छ। स्वाद मीठो र चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, मूत्रल, मृदुरेचक, शक्तिप्रदायक, हृदय र मिर्गौला हितकारी, अस्थिपोषक, गर्मी-पित्तनाशक, रसिलो-स्मृतिदायक, आन्द्राका घाउहरूमा लाभदायक, रजःवीर्यजनक, रसायन, कफहर, वातपुष्टिकर, व्रणरोपक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्ररोग, कब्जियत, अर्श, मुटु र मिर्गौला सुख्खापन, स्मृतिह्रास, पित्तज्वर र पित्तवृद्धि, आन्द्राका घाउ, अजीर्ण, वीर्यःरज दोष, उच्चरक्तभार, तनाव, कुपोषण, हृदयरोग, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १ डाँठ, स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी ३-५ वटा ३-५ पटक।

६८६६. सुप पीरो, शतपुष्पा, सोया, Dill Plant, *Anethum graveolens* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा शरद्ऋतुमा खेती गरिन्छ। यो २-४ फिट अग्लो, पात कामलो अनेकभागमा विभक्त, पहेँलो फुल्ने, अण्डाकार साना फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। स्वाद चरपरे-परपराउने र केही मिठो हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यसको बीज दीपन-पाचक, सुगन्धदायक, गर्भाशय उत्तेजक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अग्न्युद्दीपक, हृदयहितकारी, मूत्रल, मृदुरेचक, योनिशूलमा उपयोगी र प्रसूतिरोगमा लाभदायक, कफनिस्सारक मानिन्छ। यसको बीजमा एपिओल नामक रासायनिकतत्त्व हुन्छ र ३.५ प्रतिशत उड्यनशील तेल रहन्छ। यसको प्रयोग मसलाका रूपमा गरिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कब्ज, उदरशूल, पाचनशक्तिको कमजोरी, मन्दाग्नि, मूत्रको रोकावट, पुरानो घाउ, अर्श, अजीर्ण, अरुचि, अम्लपित्त, शिथिल गर्भाशय, बच्चाहरूको पेटका कृमि, शीतज्वर, धातुस्राव, कफवृद्धि, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, गानो, उदरशूल, हैजा, ग्याष्ट्रिक, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** वीजचूर्ण १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० बुंद, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ माना, हरियो सागरस ३०-१०० ग्राम, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६८६७. सुठानी दूधे धेरे उपजरा हुने, घ्यागरतेमे (तमाङ), सुथानी, Milky Suthani Plant, *Meyna spinosa* (Family : Rubiaceae)

चिनारी : यो प्रायः १५००-२५०० मिटरका समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, साउनमा थुँगामा सेतो हरियो फुल्ने, मसिनु तेलीयबीज कलेजी रङको हुन्छन्। यसको बिरुवा कार्तिक-मंसिरमा सुक्छ, पुस-माघमा ५-७ वटा जरा अदुवासमान लाप्सा सेतो-लाम्चा र उपजरा धेरै हुन्छन्। यसको तरुल फागुन-चैतमा रोपी खेती गरिन्छ। स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, वीर्यवर्द्धक, स्मरणशक्तिदायक, पित्तहर, त्रिदोषजविकार निष्कासक, रक्तशोधक, हृदय र मिर्गौलामा लाभदायक, मूत्रल, दर्दनाशक, आयुर्वर्द्धक, गर्भस्थापक, बलवर्द्धक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मिर्गौला र कलेजो सुक्ने, कठोर हुनेमा, पित्तज्वर, रक्तस्राव, धातुरोग, पिसाबको कष्ट, रक्तपित्त, प्रदर, अजीर्णता, त्रिदोषविकार, प्यासज्वर, ढाड खुस्किने, दुब्लो-पातलो, धातुक्षय, रजःवीर्यदोष कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, हाडको रोग इत्यादि अचुक उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा कन्दस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक। यसको फूल चुस्ने र गाना खाने।

६८६८. सुगन्धवाल उपजरा धेरै हुने, सुगन्धवाल सेतो-प्याजी, तगर, नानसिम्या-सिमजडी, Napoe (Am), Small Valerian Plant, *Valeriana hardwickii* (Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यान हरेक माटोमा पाइन्छ। यो आधा फिट अग्लो, भुत्ले-भुसे, पात चेप्टो, गाँठे मट्याइलो रङको जरा, सेतो-प्याजी सुइरोमा फुल्ने, धेरै बास्नादार हुन्छ। स्वाद टर्रो-पिरो-परपराउने र स्वभाव उष्ण। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मनोरञ्जक, सुगन्धदायक, मस्तिष्क पुष्टिकर, अर्बुदहर, शोथघ्न, त्रिदोषहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, वातनाशक, वेदनानाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको जरा, पात र फूलको उत्तम धूप बन्छ। यसले मानसिक रोग-पागलपन, अपस्मार-छारे-मृगी, बेहोसीपन, बिर्सने समस्या, टाउको दुख्ने, पित्तरोग, तनाव, उदरशूल, रक्तचाप, स्नायुतन्तु कमजोरी, अनिद्रा, दम, खोकी, पिनास, रुघा-चिसो, मानसिकरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, पक्षाघात, अङ्गवात, सुन्निएको, शिरमण्डलका रोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा आदि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो ३-५ ग्राम, स्वरस ५-७ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-२ वटा ३-५ पटक।

६८६९. सुपझार सेतो, सौंफपौधा सफेद, Dill Small Wild White Plant, *Oenanthe thomsonii* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो सानो झार, छाताझैं छत्तरीमा सेतो फुल्ने, यसको प्रशस्त तेलीयगेडा लागदछन्। स्वाद बास्नादार-मीठो, स्वभाव शीतल-शामक। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, मूत्रल मृदुरेचक, पत्थरीनाशक, पित्तहर, पाचक, अग्न्युद्दीपक, दर्दनाशक, चर्मरोगनाशक, बलकारक, वातहर, कफनिस्सारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रुघा, सुक्खा खोकीको समस्या, पिनास, पित्तरोग अम्लपित्त, गानोगोला, कब्ज, आउँ-पखाला, हैजा, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, दुब्लाउँदै जाने, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, रजःवीर्यदोष, दम, पित्तवृद्धि, छालाको रोग, पत्थरी, मूत्ररोग, अर्श,

रगतको कमी इत्यादि अचुक उपचार गरी सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : बीज २-३ ग्राम, पात चूर्ण ५-१० ग्राम, स्वरस ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अत्तर ३-१० थोपा, सर्वाङ्ग अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि., वटी १-२ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६८७०. सुनाखरीघोगे, घोगेगाभा, नानभालु केला, Orchid Banana Plant, *Rhynchostylis retusa* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो चट्टानहरूमा पहेँलो केरासमान कोसा भेटिन्छ । यो पुराना रूखहरूमा केराकोसाका रूपमा लाग्छ । यो सेतो फुल्छ, पात लामो, फल केरासमान हरियो पाकेपछि पहेँलो हुन्छ । स्वाद चिप्लो र मीठो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र शुद्धिकर, जीवनीतत्त्वरक्षक, पित्तनाशक, हृदय/बृक्कहितकारी, बलकारक, कामोद्दीपक, गर्भस्थापक, रक्तवर्द्धक, पित्तज्वरहर, विजातीयविकार निष्कासक, आयुर्वर्द्धक, वातनाशक, कफहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो सुनगाभाले आन्तरिक शक्ति जागृत गर्छ, बल बढाउँछ, गतिशील अङ्गलाई पुष्टिकरता प्रदान गर्छ, आन्द्राको घाउ-अल्सर सन्चो पार्छ, कब्ज खोल्छ, जीवनीयतत्त्व बढाएर दीर्घायु बनाउँछ, रक्तचापलाई व्यवस्थापन गराउँछ, मुटु-मिर्गौलालाई शीतलता दिन्छ, समस्त पित्तरोग र गर्मी वातव्याधिमा लाभ पुऱ्याउँछ । यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ज्वर, पित्तवृद्धि, मासिकअधर्म, प्रदर, मूत्ररोग, हृदयरोग, रक्ताल्पता, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, मुख-जिब्रोका खटिरा, मिर्गौला सुक्ने, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, हाडको रोग, अर्बुद, ढाड-कम्मर दर्द, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १०-२० ग्राम उसिनेर/बफाएर २०-३० ग्राम, काँढापानी ५० ग्राम, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

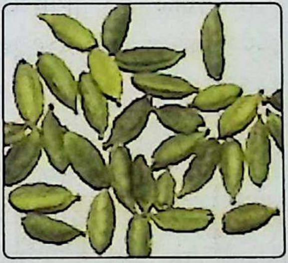
६८७१. सुगन्धवाल सेताम्य, तगर, सिमजडी, समायो, सिम्या, Na Peo (Am), Valerian Special Plant, *Valeriana wallichii* (Family : Caprifoliaceae)

चिनारी : यो ९००-२७०० मिटरसम्म लेकाली क्षेत्र चिस्यानमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, चैत-वैशाखमा सेतो फुल्ने, मसिना तेलीयबीजहरू, पात चेप्टो, जरा रेखा/केस्रा परेको गठ्याइलो माटो रङमा, बास्नादार बुटी सुक्छ र जरा पलाइरहन्छ । यसको धूप र अत्तर उच्चस्तरीय भनिन्छ । स्वाद परपराउने, वास्नादार र तितो केही टर्रो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्मरणशक्तिदायक-मस्तिष्क पुष्टिकर, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, शोथघ्न, मूत्रल, त्रिदोषशामक, शिरमण्डल शान्तिदायक, मस्तिष्कज्वर र रक्ताभिसरणमा, लाभदायक, मज्जातन्तु समूह उत्तेजक, मानसिक रोग र तनावमा उपयोगी, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनाहर, कफहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अपस्मार, पागलपन, उच्चरक्तचाप, टाउको दुख्ने, सुखा दम-खोकी, मस्तिष्क र शारीरिक थकावट, स्नायुशूल, आमवात, कपाल झर्ने, नेत्ररोग, विष-उपविष र रासायनिकतत्त्वको असर, स्मृतिह्रास, अनिद्रा, मानसिक रोग, कलेजो र मिर्गौलाको गाँठा-गिर्खा, रजस्राव, रक्तदोष, रक्तस्राव, श्वास गन्हाउने, नाक बन्द हुने, पिनास, सुन्निने, अङ्ग दुख्ने, पेट पोल्ने, झमझमाउने, छालाका रोग, गन्ध/बास्ना चाल नपाउने, सुक्खा फोक्सो, गिदी तनाव, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो ३-५ ग्राम, चूर्ण २-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, भस्म १ ग्राम, वटी १-२ वटा, खोटो १ ग्राम, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८७२. सुगन्धकोकिला, कोकिलवृक्ष, सुगन्धचन्दन, Kokilla Best Oil Tree, *Cinnamomum glaucescens* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सुगन्धकोकिला ८०-१५० फिट अग्लो, पात लामो फराकिलो ठूलो, सेतो फूल, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद बास्नादार परपराउने, तितो र स्वभाव शीतल। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, फूल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, बुद्धिवर्द्धक-मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, निद्राजनक, चर्मरोगसुधारक, वेदनानाशक, कफहर, शोथघ्न, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, छाला चिरिने-फुट्ने, हृदय शिथिलता, हात-गोडा झमझमाउने, पोल्ने, रक्तदोष, श्वास-प्रश्वास समस्या, अनिद्रा, मृगी, पागलपन, अर्बुद, मानसिक रोग, अपस्मार, शिर तात्ने, मस्तिष्कज्वर, कफजनिय दम-खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी, पित्तवृद्धि, पत्थरी इत्यादि सन्चो गर्छ। फलको तेलले छालालाई विभिन्न रोगबाट बचाउँछ। यसको फूल चुस्नाले धेरै रोगमा लाभ पुर्‍याउँछ र छिटो नीरोगी बनाउँछ। **मात्रा :** लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम काँढापानी १ गिलास, तेल ५-१० थोपा, तेल १० र अर्क २०तथा क्वाथ ५० मि.लि., फूल ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक।

६८७३. सुकमेल चर्को, तिक्खर इलाइँची, छोटी इलाइँची, तीक्ष्णगन्धा, इला, Small Sukmel Plant, *Elettaria cardamomum* (Family : Zingiberaceae)



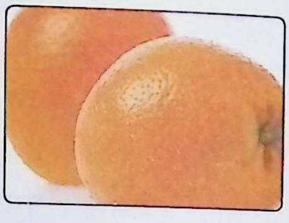
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, पात लाम्चो अदुवासमान, सेतो फुल्ने, फलभित्र बीज तेलीय-बास्नादार हुन्छन्। यो १०-१५ वर्षसम्म सदा हराभरा रहने बिरुवा हो। स्वाद स्वादिष्ठ-मिठो-परपराउने र स्वभाव उष्ण। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अग्निकारक, पाचक, मूत्रनिस्सारक, पित्तकफनाशक, हैजानियन्त्रक, सुगन्धदायक, आमाशय शक्तिप्रदायक, वातहर, पीडान्तक, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कण्ठशुद्धिकर, तनावहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अजीर्ण, अरुचि, अग्निमन्द, पित्तवृद्धि, गला-घाँटीको घाउ-खटिरा, ज्वर, तुण्डिका शोथ, चिसो-रुघा, अम्लपित्त, दम, खोकी, आमाशय निष्क्रियता, पित्तपत्थरी, पिसाब नखुल्ने, दाँतदर्द, रतौंधी-नेत्ररोग, कान पाक्ने, गानो, उदरशूल, रक्तपित्त, श्वासनली-फोक्सोशोथ, मुख गन्हाउने, तनाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ ग्राम लेदो/चूर्ण, १ माना काँढापानी, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., चुस्ने १-१० गेडा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, फल १-२ वटा, बीजवटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६८७४. सुगन्धकोकिला चेप्टोपाते, कोकिलवृक्ष, सुगन्धचन्दन, Kokilla Scented Best Oil Tree, *Cinnamomum glaucescens* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। सुगन्धकोकिला ६०-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो, सेतो फूल, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद बास्नादार परपराउने तितो र स्वभाव उष्ण-शीतल शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल, फूल र बोक्रा। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, बुद्धिवर्द्धक-मस्तिष्क पुष्टिकर, वातव्याधिहर, निद्राजनक, चर्मरोगसुधारक, वेदनानाशक, कफहर, शोथघ्न, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तरोग, छाला चिरिने-फुट्ने, हृदय शिथिलता, हात-

गोडा झमझमाउने, पोल्ने, रक्तदोष, श्वास-प्रश्वास समस्या, अनिद्रा, मृगी, पागलपन, अर्बुद, मानसिक रोग, अपस्मार, शिर तात्ने, मस्तिष्कज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी, वायुवृद्धि इत्यादि सन्चो गर्छ । फलको तेलले छालालाई विभिन्न रोगबाट बचाउँछ । यसको फूल चुस्नाले धेरै रोगमा लाभ पुऱ्याउँछ र छिटो निरोगी बनाउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम काँढापानी १ गिलास, तेल ५-१० थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., फूल ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६८७५. सुन्तला बीज नभएको ठूलो, Dekopon Citrus, Seedless Orange Plant

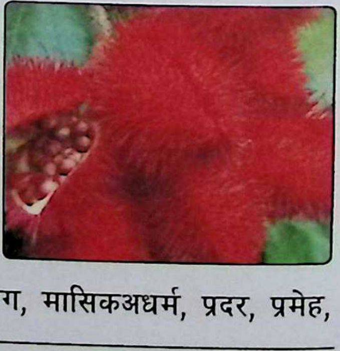


चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात बास्नादार गाढा हरियो फल गोलाकार पाकेपछि पहेँलोभित्र गुदी रसिलो हुन्छ । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, हृदयहितकारी, मूत्रल, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, नेत्ररक्षक, स्मृतिदायक, रक्तस्रावनियन्त्रक, अग्निकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, गतिशील अङ्गका कडापन, अम्लपित्त, कामला, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, स्मृतिह्रास, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तदोष, मुख-जिब्रोका बिबिरा, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-२ वटा, अर्क ५० र स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/रस १-२ गिलास, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६८७६. सुन्तला तितो, तिक्तनारङ्गी, Bitter Orange Plant, *Citrus aurantium* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १५-२५ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, सेतो फुल्ने, गोलो-पहेँलो फलभित्र केस्रामा गुदी र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो र मिठो अनि अमिलो स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल गुदी, रेसा र बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, यकृतपुष्टिकर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर, मेदहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, उदररोगमा उपयोगी, पत्थरीहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पत्थरी, पेट पोल्ने, कलेजो रोग, ज्वर, मोटोपन, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र, कामला, रक्तदोष, चर्मरोग, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, हैजा, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-२ वटा, अर्क ५० र स्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो १ माना, खोटो ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

६८७७. सुहागन रगते फल्ने, लटकनलाल, सिन्दुरपुष्पी, Red Annatto Plant, Lipstick Tree, Achiote, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल गहिरो रातो फुल्छ, चेप्टो कडा काँढादार फलभित्र रातो मसिना तेलीयगेडा अति राता हुन्छन् । यो रातो वर्णको बोट हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, अस्थिपोषक, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, ऋतुस्रावनियामक, मेदमज्जाकारक, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, रक्तदोष, रजःवीर्यदोष, कफग्रस्त दम-खोकी, अर्बुद, हाडको रोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह,

जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, हाडको रोग, चोट लाग्ने, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, यौनरोग, चर्मरोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको तेलले मालिस गर्ने र चर्मरोग तथा छाला सुधार गर्नमा लेपन लगाउने प्रचलन छ। **मात्रा** : धूलो ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., बीज ३-१० वटा ३-५ पटक।

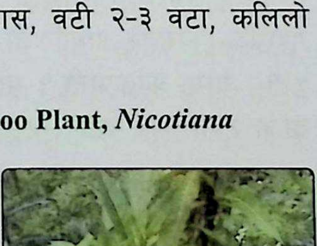
६८७८. सुहागन पात फुस्रे, लटकन, सुहागन, Annatto Plant, Lipstick Tree, *Bixa orellana* (Family : Bixaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट अग्लो, फुस्रेपात चेप्टो, सदा हराभरा रहने, पहेँलो-हरियो फुल्ने, फल रातो-चेप्टो, काँडादारभित्र रातो रगतसमान मसिना तेलीय गेडा हुन्छन्। यो २-३ वर्षमा फल्छ। यो पीत वर्णको बोट हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, अर्बुद, शारीरिक दुर्बलता, रक्तदोष, रक्तरोग, घाउ-खटिरा, अस्थिभङ्ग, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, हाडको रोग, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज ३-१० वटा, धूलो ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, अर्क ३० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक। यो पिसेर चर्मरोगमा, छाला सुधार गर्नमा लगाउने चलन छ।

६८७९. सुनाखरी हरियो, हरासुनगाभा, Tubercled Orchid, Palegreen Orchid Plant, *Platanthera flava* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो मांसल, घनीभूत, जरा समूह ठूलो झुप्पामा हुन्छ। यो सदावहार, ३०-६० से.मि. अग्लो, पात चेप्टो लाम्चो चुच्चो, पात भुइँबाट निक्लेका ठूला र माथिका साना, फूल हरियो-पहेँलो पुष्पदण्डमा फुल्ने, कोसामा गहुँसमान फलभित्र तेलीय बीजहरू धेरै, मूल रेशादार-बाक्लो-मांसल-मुलायम धेरै हुन्छन्। यो लोपोन्मुख जडीमा गणना गरिएको छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो र केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, मिर्गौला-हृदयहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, बुद्धिदायक, अस्थिपोषक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, कामोद्दीपक, ज्वरनिवारक, मिर्गौला-हृदयहितकारी, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, मिर्गौला र हृदयको सुक्खापन, मासिकअधर्म, प्रदर, दुब्लो, कामला, ज्वर, रजःवीर्यको अभाव, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, यौनक्षमताको ह्रास, मिर्गौला-मुटुको सुक्खापन र सङ्कुचन, हाड-ढाड दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, कलिलो पातसाग १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

६८८०. सुर्ती लाम्पाते, तमाखु, माखुर, तम्बाकु, धुम्रपत्रिका, काँचोपात, Tabaccoo Plant, *Nicotiana tabacum* (Family : Solanaceae)



चिनारी : यो सर्वत्र-सबै ठाउँमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, पात आयाताकार नरम-मांसल गाढा हरियो-चोपिलो छिप्पिएपछि डाँठ-पातमा रौँहरू, फूल घण्टाकार सेतो-प्याजी टुप्पामा, पुष्प परिपक्वपछि अण्डाकार-चेप्टो फलभित्र स-साना पहेँलो/रातो/कालो तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद परपराउने-पीरो-तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज,

पात, फूल, डाँठ र जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, रेचक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, व्रणसुधारक, शोथघ्न, पीडान्तक, मदकारक, विषघ्न, वातहर, कफनाशक, श्वासरोगहर, दन्तरक्षक, रक्तस्रावरोधक, केशसंरक्षक, गर्भस्रावक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गाँठा-गिर्खा, छालाअर्बुद, जोर्नीवाथ, कुष्ठ, दुबी, दाद, अङ्गपीडा, सुन्निएको-दुखेको, अण्डकोशवृद्धि, दाँतदर्द, कर्णशूल, कब्ज-अर्श, घाउ-खटिरा, कपाल खुइलिने, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ । घ्यू/तेलमा पकाएर डढाई छानी मालिस गर्ने/सेक्ने/तपाउने/लेपन लगाउने र स्वरस दल्ने गर्नुपर्छ । **मात्रा** : क्षार १-३ रत्ती, भस्म/खोटो आधा-एक ग्राम, बीज ३-५ वटा, तेल/अर्क २०-३० र क्वाथ ३०-५० मि.लि. २-३ पटक । दर्पनाशक : घ्यू तताएर-पकाएर खानाले सूर्ती असर जान्छ, पञ्चगव्यले हराउँछ, मह वा शक्खरले सूर्तीजन्यदोष फ्याँक्छ ।

६८८१. सुनगाभा सुनौलो डोरीफूल, सुनगाभा डोरी, Orchid Rope golden Flower, 1000 Orchid Plant

चिनारी : यो हरेक हावापानीको घना वनहरूमा पाइन्छ । यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ । यो आयाताकार पात, पहेँलो फूल झ्याङ्गिने अति सुनौलो-सुन्दर पुष्पदण्डमा गोलाकार एकपछि अर्को प्रशस्त-हजारौं संख्यामा लहरिन्छ-झुण्डिन्छ । यसको स्वाद मिठो-केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, उदररोगमा उपयोगी, मूत्रल, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, अस्थिपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, पित्तवृद्धि, पित्तज्वर, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, हैजा, सङ्ग्रहणी, अर्श, यौनरोग, छालाका रोग, पत्थरी, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, कुपोषण, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८८२. सुनाखरी, हडफोडी, Orchid Plant, *Coelogyne cristata* (Family : Orchidaceae)

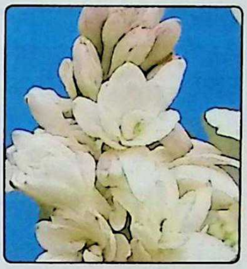
चिनारी : यो तराईदेखि ३००० मिटरउचाइसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो पुराना रूखहरूमा तने हड्चुर सर्वत्र पाइन्छ । सुनाखरी प्रजातिको उपजातिमा पर्ने सेतो रेसेदार १-१.५ फिट लामो, डाँठ गाँठा परेको, बालामा मसिना तेलीयबीज हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बृक्क पुष्टिकर, मूत्रल, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, बलकारक, रक्तरोगहर, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, मिर्गौलाशिथिलता र सुक्ने, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको आधाकिलो फूल दैनिक २-३ हप्ता खाँदा समस्त रोगको अमृत भनिन्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस २० र तेल १० मि.लि., वटी ३-५ वटा, ताजा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

६८८३. सुनाखरी गर्मीको सेतारी, वसन्तअमरी, गुलाबीदाँडे, Setari Orchid Plant, *Dendrobium barbatulum* (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीभएको ठाउका पुराना वृक्षहरूमा पाइन्छ । यो सेतो/गुलावी फुल्छ, केशर गुलाबी, मसिना तेलीयबीज हुन्छन् । पुस-माघमा फुल्ने समय हो । यसको स्वाद तितो-केही टर्रो-हल्का मिठो र स्वभाव

शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, वातहर, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, बलकारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रजःवीर्यदोष, अङ्गवाथ, कटिवात, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, रक्तरोग, मासिकअधर्म, ज्वर, घाउ-खटिरा, गिर्खा, कुपोषण, विषप्रभाव, रक्तदोष, अर्श, स्त्रीरोग, पेट पोल्ने, गला-घाँटीका रोग, मुख-जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८८४. सुगन्धराज फूल चाँदीसमान, Silver Polianthes Flower Plant, *Polianthes tuberosa* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, चाँदीसमान गहिरो सेतो फुल्ने, पात लामो, जरा १०-१५ वटा हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो, बास्नादार र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पुष्प । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, मूत्रल, तृप्तिकारक, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, पीडान्तक, चर्मरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीधर्मनियामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, दम, खोकी, कफवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, दुबी, दर्द, कुष्ठ, दादुरा, जनैखटिरा, कामला, अम्लपित्त, रक्तपित्त, ज्वर, पिनास, रक्तरोग, रुघा, चिसो, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, फूल १-३ वटा, जरा १-५ वटा ३-५ पटक ।

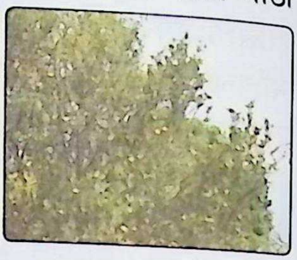
६८८५. सुनौलो मिश्री, रक्तमिश्री, रक्तपला, रातोशक्खर, Golden Sugar Candy

चिनारी : यो प्राकृतिक ऊखुको फिँजलाई फ्याँकेर रसलाई फलाम वा तामाको भाँडामा पकाएको पातलो लेदोलाई खुदो भनिन्छ भने बाक्लो जमेकोलाई सेलाएपछि शक्खर भनिन्छ । यसमा कुनै चीज मिश्रण गर्नुपर्ने छैन र कुनै रासायनिकतत्त्व राख्नुपर्दैन, आफैँ रातो हुन्छ । ऊखुका ढाँक छिप्पिएका भए स्वतः रातो वा हल्का पहेँलो बन्छ । पकाउने क्रममा जुठो पर्ने, धूलो वा खरानी उडेर पस्ने, वायुमण्डलका विषाणु, हातको मैलो झर्ने र बोल्दा थुकको छिटा पर्नेमा सावधानी अपनाउनु पर्छ । रातो शक्खर अमृतसमान बनाउन जान्नुपर्छ । यसको स्वभाव उष्ण, त्रिदोषशामक हुन्छ र स्वाद अत्यन्तै मधुर-गुलियो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, शीतल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अतिपुष्टिकर, व्रणरोपक, विषघ्न, मूत्रल, मृदुरेचक, शान्तिदायक, बलवीर्यकारक, अतिश्रमको पीडाहर, सप्तधातु उत्पादक, स्त्रीरोगहर, आयुर्वर्द्धक, निद्राकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग : यसले** दुब्लो-पातलो, रजःवीर्यदोष, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, रगतको कमी, कफवृद्धि, दम, खोकी, विषप्रभाव, स्मृतिदायक, तनाव, पित्तरोग, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, धातुस्राव, रक्तस्राव, हैजा, ज्वर, अतिश्रमको पीडा, गर्मी-पित्तजअनिद्रा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** शक्खरधूलो २० ग्राम, वटी ३-५ वटा, लेदो/खोटो १०-२० ग्राम, अथवा बलाबलानुसार पच्नेगरी लाभांश मिल्ने तरिकाले ३-५ पटक खानुपर्छ ।

६८८६. सुनतोला धेरै हाँगा हुने, सुन्तला, नारङ्गी, नागरङ्ग, सुन्तलाँसी, Orange Plant, *Citrus aurantium* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १५-३० फिट अग्लो, धेरै हाँगाबिँगाहरूमा पातलो काँडा, पात सानो चेप्टो कागतीसमान सेतो फुल्ने, गोलाकार हरियो फल पाकेपछि सुनौलोभित्र केस्रा र बीज

हुन्छन् । **प्रयोग हुने मुख्य अङ्ग** : फल र अन्य पात, बीज र फलत्वक । यसको पाकेको फलको स्वाद मीठो र अमिलो स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो फल पाकेपछि त्रिदोषशामक, रक्तवृद्धिदायक, व्रणरोपक, स्वादिष्ठ, बलवर्द्धक, रज:वीर्यजनक, हृदय हितकारी, मूत्रल, मृदुरेचक, तृप्तिदायक, स्मरणशक्तिकारक, ऋतुस्राव नियामक, पित्तनाशक, ज्वरहर मानिन्छ । यसको बीज, बोक्रा र पात कृमिमारक, कफनाशक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ । यसको बोक्राले गाँठा-गिर्खा-डन्डीफोर ठीक गरी छालालाई मुलायम चम्किलो पार्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, रज:वीर्यदोष, रक्ताल्पता, शारीरिक कमजोरी, तृष्णा, अरुचि, वायुगोला, आन्द्राका घाउ-खटिरा, आँत-आन्द्रा सुकेको, अर्श, पिसाब कष्टता, पत्थरी, रक्तपित्त, उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप, मिर्गौला शुष्कता, कुपोषण, रज:वीर्यविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा फलस्वरससूई १-१० मि.लि., १ फल ३-५ पटक ।

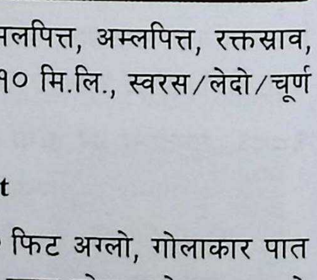


६८८७. सुन्तला गुच्ची, गुच्चा सानो सुनतोला, छोटीनारङ्गी, सूक्ष्मनागरङ्ग, Guchchii Orange Plant, *Citrus* sp. (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, हाँगामा हल्का काँडा, पात चेप्टो सानो, सेतो फुल्ने, गोलो हरियो फल पाकेपछि पहेँलो भित्र केस्रा र तेलीयबीज हुन्छन् । **प्रयोग हुने प्रमुख अङ्ग** : फल । यसको पात, फल बोक्रा र बीज प्रयोग गरिन्छ । पाकेको फल सानो, धेरै अमिलो हुन्छ र गुलियो निकै थोरै मात्रामा हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, द्वीपन-पाचक, अर्शोघ्न/रक्तस्राव, हैजा निरोधक, मूत्रल, पित्तरोगहर, तृप्तिदायक, स्मरणशक्तिदायक, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्श, पिसाबको कष्टता, हैजा, रक्तस्राव, अरुचि, रक्तपित्त, पत्थरी, वातरक्त, पित्तवृद्धि, आन्द्रा, सुकेनास, अमहिनावारी, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ फल, पात १/१ वटा, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र फलस्वरस ३०-१०० मि.लि. ३-५ पटक ।

६८८८. सुनतोला तीनपाते, तीनपत्रक सुन्तला, Trifoliate Orange Plant, *Poncirus trifoliata* (Family : Rutaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-३० फिट अग्लो सदा हराभरा रहन्छ । मंसिर-पुसमा राम्रोसँग पाक्छ र धेरै रसिलो हुन्छ । स्वाद पाकेको मीठो-अमिलो र स्वभाव शीतल । **गुण-धर्म-कर्म** : यसको काँचो फल टर्रो बिस्तारै ज्यादै अमिलो र पाकेर महिनादिन रूखमै रहेपछि अत्यन्तै गुलियो हुन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको पाकेको फलले निम्नरक्तताप, अग्निमन्द, पेट सुकेको-दुब्लाउँदै गएको, रगत कमी, रक्तदोष, चर्मविकार, रक्तरोग, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, पेट पोल्ने, अर्श, गतिशील अङ्गका सुक्खापन, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तस्राव, प्रदर, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र फलस्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण १०-३० ग्राम, फल १-२ वटा, पात अत्तर ३-१० थोपा, ३-५ पटक ।



६८८९. सुर्ती गोलोपाते, माखुर, Tabaccoo Plant, Goal Leaf Nicotiana Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, गोलाकार पात छुनासाथ च्यापच्याप लाग्ने डाँठ, पात र फूलभित्र मसिना काला तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद कोक्याउने-उल्ट्याउने

हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वासव्यवस्थापक, विषघ्न, अग्निकारक, मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, पत्थरीहर, कण्ठशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वास समस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, उच्चरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कब्जियत, आन्द्राको सुख्खापन, कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, कलेजोज्वर, अजीर्ण-अपच, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : जरास्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

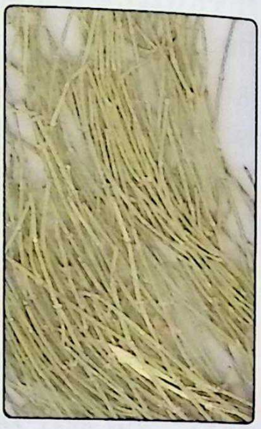
६९३४. सोम लहरो, स्तुति लता, Climbing Milky Som Plant, *Sarcostemma acidum* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो मिच्दा दूध निक्लन्छ । यो १०-३० फिट लामो नलीदार काण्ड, पात नभाको, हरियो-पहेँलो फुल्ने, तेलीय मसिना बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद फल मिठो-हल्का टर्रो र तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, हृदयपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिमिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, पक्षाघात, ज्वर, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलारोग, मधुमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९३५. सोलेझार गर्मीको, मनछुन्तो, पटपटे रातो, Patpate Red Plant

चिनारी : यो गर्मी जलवायुको १२०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात चेप्टो, रातो डाँठ, फूल पहेँलो, फल केशामा भित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-केही चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, हाडको रोग, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९३६. सोमलता गाँठेपहेँले, तुतघण्टापीत, Yellow Ephedra, Ma Hang, Thick Knotweed, *Ephedra major*
(Family : Ephedraceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यसको हाँगाबिँगा कडा, मजबुत र विभाजित चक्करदार कैयौं गाँठा निक्लन्छ । सदा हराभरा रहने, सर्लक्क माथि फैलिएको ननिहुरिने सोमलता यो ५-७ फिट अग्लो, सुइरे पात गुचुमुच्च परेको, यत्रतत्र गाँजिन्छ र झ्याङ्गिन्छ, जोर्नीहरू काण्डमा, फूल हरियो-पहेँलो, असार-साउनमा गोलाकार रातो फलभित्र मसिना तेलीय बीजहरू, जरा मोटो-ठूलो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद फल मिठो-हल्का टर्रो तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, परम रसायन, बुद्धिवर्द्धक-स्मरणशक्तिदायक, वेदनाशामक, सर्वरोगनाशक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, मासिकअधर्म, रक्तचाप, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, कुपोषण, प्रसूतिरोग, गर्भाशयशिथिलता, एचआईभी/एड्स, बिर्सने-भुल्ने, पक्षाघात, रक्तविकार, त्रिदोषज असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र सोमरस/तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९३७. सोमलता-तुतगाँठा पहाडको, White Flower Hill Ephedra Plant, *Ephedra sinica*
(Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ७००-२००० मिटरमा पाइन्छ । हराभरा रहने, ३ फिट अग्लो, सुइरेपात गुचुमुच्च परेको, यत्रतत्र गाँजिन्छ र झ्याङ्गिन्छ, जोर्नीहरू काण्डमा, फूल सेतो, असार-साउनमा गोलाकार रातो फलभित्र मसिना तेलीय बीजहरू, जरा गाँठादार हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद फल मिठो-हल्का टर्रो तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, स्मरणशक्तिदायक, रसायन, वेदनाशामक, आयुर्वर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, रगतको कमी, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तचाप, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, कुपोषण, प्रसूतिरोग, गर्भाशय कमजोर, एचआईभी/एड्स, पागलपन, मस्तिष्करोग, बिर्सने, पक्षाघात, त्रिदोषज असाध्यरोग, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल/सोमरस ३० र जरास्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९३८. सोमलता मोटो, स्थुलसोम, Mormon-Green Tea, Ai Ma Huang, Somras Fatplant, *Ephedra minuta* (Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-७ फिट अग्लो, सुइरे पात गुचुमुच्च परेको, यत्रतत्र गाँजिन्छ र झ्याङ्गिन्छ, जोर्नीहरू काण्डमा धेरै, पहेँलो फुल्ने, फल गोलाकार रातो, जरा मोटो, मसिना तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद फल मिठो र अन्यभाग तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बुद्धिवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वास समस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, ज्वर, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, दुब्लोपन मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, कुपोषण, प्रसूतिरोग, गर्भाशयशिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, सोमरस ३० र जरास्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६९३९. सोमलता ठाणे ठूलो, सोमरस, Somras Big Plant, *Ephedra equisetina* (Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको २५००-५००० मिटरमा पाइन्छ। सदा हराभरा रहने, सर्लक्क माथि फैलिएको ननिहुरिने सोमलता यो ३-१० फिट अग्लो, सुइरे पात गुचुमुच्च परेको, यत्रतत्र गाँजिन्छ र झ्याङ्गिन्छ, जोर्नीहरू काण्डमा धेरै, फूल हरियो-पहेँलो, गोलाकार राता फलभित्र मसिना तेलीय बीजहरू, जरा मोटो-ठूला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, रसायन, बुद्धिवर्द्धक-स्मरणशक्तिदायक, वेदनाशामक, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, प्रसूतिरोग, गर्भाशयशिथिलता, एचआईभी/एड्स इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र सोमरस ३० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६९४०. सोतोपाते, सोलोमुक्पो, Solomukpo(Am), Himalayan Rhodiola Plant, *Rhodiola himalensis* (Family : Crassulaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ। यो १२-४५ से.मि.अग्लो, पात लामो चुच्चो, फूल रातो-पहेँलो/सुन्तले/प्याजी, जरा खेरा-राता, फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद बास्नादार-तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, केशरक्षक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर,

व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, शोथघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, अम्लपित्त, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, छारे-मृगी, उन्माद-पागलपन, रुघा, पिनास, खोकी मूत्ररोग, मिर्गौला रोग, वाथ, चर्म-छालाका समस्या, फोक्सो सुन्निने र पानी भरिने, विजातीयद्रव्य इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९४१. सोमवल्ली, यज्ञश्रेष्ठ, Somballi Lata, Heaven Creeper Plant

चिनारी : यो समस्त जलवायुमा पाइन्छ । यो गुरुपूर्णिमाको शुक्लपक्षमा १/१ पात उम्रन्छ र १५ पात हुन्छ । यसको केही पहेँलो रङको पात र लहरो केही रातो हुन्छ । यो महत्त्वपूर्ण औषधि पृथ्वीमा नै दुर्लभ भनिन्छ । यो १-३ फिट लहरिने लहरो, पात गालो, रातो फुल्ने, फलमा भित्र तेलीय बीजहरू, जरा सुन्तले हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद फल मीठो र अन्यभाग तितो-टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, गलगण्डहर, अर्बुदहर, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, आयुर्वर्द्धक, हृदयरोगमा हितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वास समस्या, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो तान्त्रिकसिद्धिमा अग्रणी भनिन्छ । योग साधकले कल्पबास साधनाद्वारा स्व-ऊर्जा जागृत गरी आध्यात्मिकआनन्दको महसुस गर्दछन् । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस २०-३० ग्राम, तेल १० र पातरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९४२. सोर्मी मसिनो निगालो, Sormi Nigalo, kasturimriga Grass, Gallstone Cut Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुका ठण्डामा पाइन्छ । यो झापो मसिनो, पात धेरै सानो, चोया राम्रो निस्कन्छ यो ३-१० फिट अग्लो, आँख्ला सानो, साउन-भदौमा सिँगान धेरै निक्लने, टुसा धेरै पलाउने, पात लाम्चो चुच्चो, जरा ठूलो गाँज सेता-खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, कण्ठशोधक, अस्थिसन्धानक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, मूत्रल, विषघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मूत्रकृच्छ्र, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीको रोग र टन्सिल, कफग्रस्त समस्या, दम, चिसो गानोगोलो, हैजा, हाड-ढाडका रोग, शारीरिक पीडा र सुन्निएको, गर्भाशयशोथ, कुपोषण, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पित्त/मिर्गौला/वीर्यपत्थरी, अधिकपित्त, हैजा, ज्वर, शिरदर्द, पिनास, अर्धकपाली, खोकी, रक्तविकार, उदरशूल, हर्ष, जलोदर, क्षय इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, टुसाचूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६९४३. सोले-पटपटे कालो, सेतो कालो कालवूढी तिल, Heart Save Oil Plant, Sole Kalo Plant

चिनारी : यो प्रायः ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, असोजमा सोली आकारको

कालो फुल्ने, हाँगाहरू भएको, डाँठ केही कालो, कोसामा भित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यो कालो बलौटे माटोमा राम्रो फल्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्मरणशक्तिदायक, हृदयहितकारी, पुष्टिकर, बलकारक, रजःवीर्यजनक, तृप्तिकारक, तनावहर, निद्राजनक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, पित्तज्वर, दिमागी घट्बढ, पागलपन, रज-वीर्यदोष, मुखमा घाउ देखापर्ने, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, गेडा ५-७ ग्राम, पञ्चाङ्ग काँढापानी १ माना, बीज वटी ३-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., फूल ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६९४४. सोमबुटी शीतलो, सोमलता, कागचरो, **High Ephedra Plant,** *Ephedra gerardiana* (Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो सोमबुटी ३००० मिटरदेखि ४५०० मिटरसम्म पाइन्छ । हिमालयका सुख्खास्थानमा सोमबुटी उम्रेर झ्याङ लाग्दछ । यो भाले र पोथी फुल्छन्, गोलाकार रातो फल, जरादेखि डाँठ, हाँगा, सुइरोका रूपमा माथि हरियो-पहेँलोमा हुन्छ । स्वाद फल-फूल मीठो-गुलियो अन्यभाग तितो । स्वभाव शीतल-शीतवीर्य । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, जरा डाँठ पात र फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मस्तिष्क पुष्टिकर, स्मरणशक्तिदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, त्रिदोषविकार निष्कासक, योगवाही, आरोग्य-आनन्ददायक, हृदयहितकारी, अर्बुदहर, रसायन, परमरस-महारस, मदकारक, निद्राजनक, कफहर, वातपित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : सोमलता हृदयरोगका लागि अमृत औषधि हो । रक्तसञ्चार क्रियालाई सक्रिय पार्छ, मुटुको वातमा राम्रो गर्छ । मिर्गौला र फोक्सोरोगलाई हित पुऱ्याउँछ । जुनसुकै महामारीमा-अज्ञातरोगमा सोमलताले कल्याणकारी उपचार दिन्छ । यसले हृदयरोग, शिरमण्डलको रोग, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तदोष, अनिद्रा, श्वासरोग, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, विस्मृति, पागलपन, मृगी-छारे, मानसिकरोग, तनाव, टाउको दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउन्छ । सोमबुटी असार-साउनमा सङ्कलन गरिएको रातो फल समानभाग मह मिसाएर ५ मिटर जमिनको मुनि तातोमा ६ महिना/वर्ष दिन गाड्नुस् । जब निकालेर अमृत सोमरसको २-३ चम्चा पिउनुहोस् र आनन्द प्राप्त गर्नुहोस् । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, सोमरस २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., फल ३-५ वटा, जड टुक्रा १-२ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९४५. सोमलता-तुतगाँठा, कागचरो टर्रे, सोमलता गाँठे, **Goal Ephedra Plant,** *Ephedra sinica* (Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो प्रायः उच्चपहाडी हिमाली क्षेत्रमा ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो लगभग २-३ फिट अग्लो हुन्छ । यसको गाँठाबाट माथि मोडिएको धेरै हाँगा निक्लन्छ । यसको रातो गोलाकार अत्यन्त गुलियो फल असार-साउनमा पाक्छ । स्वाद फल मीठो, अन्यभाग टर्रो, स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वक्तृत्व कला उत्तमकर, आयुर्वर्द्धक, स्मरणशाक्तिदायक, मस्तिष्कपुष्टिकर, दिव्यरसायन, अर्बुदहर, त्रिदोषज विकार निष्कासक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफहर, वातनाशक, मदकारक, निद्राजनक, वेदनानाशक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको फलले शिरमण्डलको गर्मी, मस्तिष्कको कमजोरी, पागलपन, बेहोशी, मुर्च्छा, अपस्मार र निकोटिनजन्यपदार्थ धूम्रपान तथा मद्यपानको नसाका लतमा फसेकाहरूलाई मुक्त गर्न अचुक लाभ पुऱ्याउँछ । यसको पात, जरा, डाँठले एच.आई.भी./एड्स, रक्तक्यान्सर,

अर्बुद, गाँठा-गिर्खा बढ्ने मुटुको असाध्यरोग, सड्ने-कुहिने घाउ, दम, खोकी, सन्धिशोथ इत्यादि अचुक लाभ गरी सन्चो पार्छ। **मात्रा :** ताजा लेदो वा चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., फल ३-१० वटा, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा३-५ पटक।

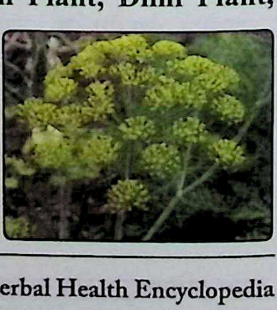
६९४६. सोमकल्पलता गोलो गेडी, सोमा, टुटगन्ठा, Nepali Joint Fir Plant, Ma Huang, *Ephedra sinica* (Family : Ephedraceae)

चिनारी : यो ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, २-३ फिट अग्लो, पात सुइरोमा लामो, फूल पहेँलो फुल्छ, जरा गाँठा परेको रक्तवर्ण मांसल, फल गोलाकार रातो रसिलो फलभित्र २ बीज कालो तेलीय हुन्छ। यसको पीत वर्णको काण्ड गाँठा परेको टेडोमेडो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो र फल मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, हृदयहितकारी, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मदकारक, निद्राजनक, शिरमण्डलका रोगहर, मेदहर, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले तमक श्वास, राजयक्ष्मा, जलोदर, कफवृद्धि, दम, खोकी, पूयमेह, उपदंश, यौनरोग, फिरिङ्गी-भिरिङ्गी, शीतपित्त, शीतज्वर, हिक्का, श्वासनली/फोक्सोशोथ, पागलपन-उन्माद, मानसिकरोग, तनाव, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, अर्श, अर्बुद, स्मृतिह्रास, अनिद्रा, चिसो-रुघा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** सोमरस २-१० थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, फल ५-१० वटा, फलस्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

६९४७. सौफ वनेलुमिठो, सीसाली, सेसेली, काशिमरुमी, Sweet Cicely Plant, *Myrrhis odorata* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ज्वानो फूलको वनस्पति हो। यो ५-७ फिट अग्लो, सदावहार, पात रोमश छिन्नभिन्न लाम्चो ठूलो झ्याप्प परेको, फूल सेतो फुल्ने, तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। यो काँचै वा पकाएर साग खाने चलन छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातहर, कफनिस्सारक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, मिर्गौला-हृदयरोगमा लाभदायक, स्त्रीरोगहर, गर्भपातक, बलकारक, वातपुष्टिकर, कीटाणुनाशक, अग्निकारक, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक, रक्तशोधक, सुगन्धदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, पत्थरी, ज्वर, कफवृद्धि, दम, खोकी, रजःवीर्यदोष, प्रदर, मासिकअधर्म, अरुचि, श्वासरोग, रक्तविकार, उदरकृमि, पिनास, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हैजा, उदरशूल, गानो, अर्श, गाँठा-गिर्खा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

६९४८. सौफ सानो पहेँलो, सोया, मिश्रेया, सतपुष्पा, शुल्फा, सुवा, Dill Oil Plant, Dilhi Plant, *Peucedanum sowa* (Family : Apiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात सानो संयुक्त सुइरे फूल पहेँलो फुल्ने, बीजहरू तेलीय हुन्छन्, बास्नादार बुटी सस्तो मसलाको स्रोत भनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद परपराउने पिरो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक,

वातव्याधिहर, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक, उदररोगनाशक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, मूत्रल, पाचक, पत्थरीहर, स्त्रीधर्मपालक, गर्भाशय बलकारक, वेदनानाशक, कण्ठशोधक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अरुचि, अपच, उदरशूल, वायुगानो, गुल्म, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, सन्धिवात, गृध्रसी, कटिवात, पेट डम्म-ढुस्स, बाडुल्की, मन्दाग्नि, ग्यास्ट्रिक, जलोदर, गलगाँड, गर्भाशयरोग, अर्श, हैजा, रक्तस्राव, यकृत/प्लीहावृद्धि, राजयक्ष्मा, मूत्ररोग, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-७ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १०र फूलस्वरससूई २-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, चटनी/अचार/मसला ३-१० ग्राम, साग १०-५० ग्राम, मालिस-लेपन-लगाउने-दल्ने ३-५ पटक ।

६९४९. सौर, सौड, Sour Big Tree, Nepali Birch Plant, *Betula alnoides* (Family : Betulaceae)

चिनारी : यो पहाडी क्षेत्रको समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५०-१०० फिट अग्लो ठूलो रूख, हाँगाबिँगा, चेप्टो चुच्चो मसिनातेलीय पात, १०-२० वर्षको पुरानो बोक्रामा र बीजमा तेल हुन्छ, बोक्रा पत्रपत्र नरम भोजपत्रसमान लेख्न मिल्ने हुन्छ । स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, वातव्याधिहर, दर्दनाशक, पीडाहर, शोथघ्न, पत्थरीहर, रक्तशोधक, चर्मरोगनाशक, अर्बुदहर, सङ्कोचक, रोगप्रतिरोधात्मक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मेदहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको बोक्रो गानोगोला, ग्यास्टिकमा, शरीर दुख्नेमा प्रयोग गरिन्छ । पत्रपत्र र भित्र गुदी औषधीय हुन्छ । यसले पाठेघर खस्ने, युरिकएसिड, मधुमेह, मोटोपन, दम-खोकी, पोट पोल्ने-दुख्ने, अर्श, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, गर्भाशयरोग, अङ्गपीडा, फोक्सोशिथिलता, आउँ-पखाला, हैजा, रक्तस्राव, सङ्ग्रहणी, अर्श, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्बुद, मूत्ररोग, श्वासरोग, सङ्क्रमणकारीरोग आदि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/लेदो १ चम्चा ३-१० ग्राम, काँढापानी १०० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो/चोप १-३ ग्राम २-३ पटक ।

६९५०. सौर ठूलोपाते, सोंसवृक्ष, सौडबृहत्, Biggest Sour Tree, *Betula alnoides* (Family : Betulaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-२०० फिट अग्लो, पात चेप्टो, बोक्रा रातो, सेता हाँगाहरू, हरियो-पहेँलो बालामा लामो आयाताकार फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू प्रशस्त लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, रक्तशोधक, अर्बुदहर, वातपुष्टिकर, विषघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, पीडाहर, गर्भाशय सङ्कोचक, मेदहर, अर्शोघ्न, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, अर्बुद, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, पाठेघर सुन्निने र खसेको, विषप्रभाव, रक्तदोष, रक्तरोग, अर्श, आउँ-पखाला, गानो, सन्धि खुकुलो, गला-घाँटीका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६९५१. सौर हिमाली, सौड, पालाकी, सालग, भूर्ज, Himalayan Sout Tree, *Betula alnoides* (Family : Betulaceae)

चिनारी : यो २०००-३५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो पतझर, अण्डाकार पात टुप्पोमा चुच्चो दन्तुर, मञ्जरीमा पुष्प झुप्पामा पहेँलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीज लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बोक्रा, बीज र पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो

रोगप्रतिरोधात्मक, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, अस्थिपोषक, उदररोगमा उपयोगी, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, रक्तदोष, पाठेघरशोथ, मासिकअधर्म, प्रदर, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कुष्ठ, दाद, दाग, गानो, रक्तरोग, रक्तपित्त, उदरशूल, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज ५-१० वटा, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६९५२. साँफ, शतपुष्पा, मधिसे सुफ, Fennel Plant, *Foeniculum vulgare* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, झुप्पामा सेतो फुल्ने, पात मसिनो, तेलीयबीज लाग्दछन। यो बास्नादार हुन्छ। स्वाद चरपरी-परपराउने र मिठो। स्वभाव शीतल-शीतवीर्य। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सारक, पाचक, रुचिकारक, अग्न्युद्दीपक, सुगन्धदायक, मूत्रल, विरेचक, नेत्रज्योतिदाता, उत्तेजक-वीर्यजनक, त्रिदोषशामक, जलशोषक, श्वासरोगहर, यकृत/फुफ्फुस उत्तेजक, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ। यो नेपाली समाजमा प्रसिद्ध घरेलु मसला हो। **औषधीय उपयोग** : यसले अपच, अरुचि, ग्यास्ट्रिक, पेट डम्म-ढुस्स हुने, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र-मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, सङ्ग्रहणी, रक्तवर्द्धक, रक्तदोषहर, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अम्लपित्त, श्वासरोग, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, टन्सिल, दम, खोकी, आमाशयको शिथिलता, चिसो- रुघा, उदरशूल, पेट पोल्ने, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। घरेलु सुपको पात, डाँठ र गेडालाई पुवामा मिलाएर खाने चलन छ। सदा चुसिरहनाले पित्त घटाउँछ र कुनै पनि पाचन समस्या हरण गर्छ। **मात्रा** : चूर्ण १-२ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, पत्रस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, साग-तरकारी २०-३० ग्राम, लेदो ५-१० ग्राम ३-५ पटक।

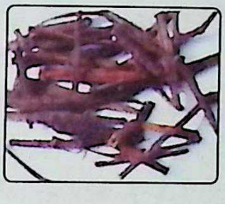
६९५३. साँफ नेपाली, सुप मिठो, Nepali Aniseed Plant, Masalaplant, *Pimpinella anisum* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो गर्मी क्षेत्रका जलवायुमा र समशीतोष्ण हावापानीमा राम्रो खेती हुन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, फूल सेतो, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन्। स्वाद बास्नादार-मिठो परपराउने र स्वभाव उष्ण-शामक। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निकारक, पाचक, त्रिदोषशामक, कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अपच, अरुचि, हैजा, पित्तज्वर, पत्थरी, त्रिदोषज विकार, गानोगोला, अम्लपित्त, आमाशयको शिथिलता, पाचकरसको अभाव, हैजा, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, गला-घाँटी दुख्ने, पिनास, मानसिकरोग, छालाका रोग, रक्तविकार, कब्ज, अर्श, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, पित्तवृद्धि, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निने, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, ठन्डीवात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम, काँढापानी एक मानाभर, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, खोटो १-३ ग्राम, साग-तरकारी २०-५० ग्राम, मसला १-५ ग्राम ३-५ पटक।

६९५४. हड्चुर लहरे, लाकिनी, हड्डा, Lahare Hadchur, Bone Joined Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो खैरो रङ्को ४-४ अङ्गुलमा गाँठा हुने लहरो, दूधे, आधा अङ्गुलको प्रत्येक गाँठामा २ पात, आधा-एक अङ्गुल मोटाइ, फूल बाहिर सेतो भित्रकेसर पहेँलो

साउन-भदौमा फुल्छ, फलभित्र तेलीय बीजहरू, गानो हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, मज्जातन्तु-मस्तिष्क रसायन मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयकमजोर, मज्जातन्तु, मस्तिष्क र हाड-ढाडको रोग, मर्किएको- ठोक्किएको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।



६९५५. हड्चुर पातमा दाँती हुने, मासुपिण्डे, चिकणा, **DeccanTallow Laurel Plant, Ganapaty Plant, *Litsea deccanensis*** (Family : Lauraceae)

चिनारी : या उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, लाम्चो-चेप्टा फराकिलो ठूलो पात, फूल हरियो-पहेँलो बास्नादार, चोप निक्लने, गोलाकार फल पाकेपछि काला फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद फल अमिलो-मिठो अन्यभाग टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, पुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, त्रिदोषशामक, श्वासरोगहर, वातपुष्टिकर, उदररोगनाशक, बलकारक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग-समस्या, ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, गला-घाँटीका रोग, प्रमेह, प्रदर, रक्तदोष, मधुमेह, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, दुख्ने, अनिद्रा, अर्बुद, पक्षाघात, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, रक्तविकार, कामला-हेपाटाइटिस, गानोगोला, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, रक्तार्श, तनाव, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, मृगी, मानसिक रोग, ज्वर, मस्तिष्करोग, मज्जातन्तु कमजोरी, हाडरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., पात स्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-५ ग्राम पात १-३ वटा ३-५ पटक।

६९५६. हड्चुरवृक्ष सेतो, श्वेतमेदा, **Rukh Hadchur, Bone Save Tree**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो बलियो हाँगाहरू, सदा हराभरा, ३०-६० फिट अग्लो, पात लाम्चो फराकिलो ठूलो, सेतो फुल्ने, काष्ठसार सेतो, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बलकारक, रक्तव्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वातपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त,

अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तचाप, दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयशिथिलता, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । छालामा लगाउँदा मुलायम र सुन्दरता बनाउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, पात १-३ वटा ३-५ पटक ।

६९५७. हरिॐफूल, हरणवनस्पति, **Golden Harahack Plant, Shruby Cinquefoil Plant,** *Potentilla fruticosa*

(Family : Rosaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, २-५ फिट फैलिन्छ, ठूलो झ्याङ लाग्छ, पात मसिना संयुक्त आयाताकार, फूल सुनौलो, फलभित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण, स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो फुफ्फुस/यकृतहितकारी, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, कृमिमारक, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, रक्तविकार, अग्निमन्द, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गर्मीपित्तज्वर, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्तरोग, गानोगोला, तनाव, पत्थरी, वाकवाकी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर, कुष्ठ, लुत्तो, कृमिदोष, दाद, दुबी, दादुरा क्षयरोग, पौरुषग्रन्थिवृद्धि, उच्चरक्तचाप, जोर्नी दुख्ने, आमवात इत्यादि सन्चो बनाउँछ । यसको सर्वाङ्गलाई घ्यू/तेलमा डढाएर मालिस गर्दा समस्त वातव्याधिमा लाभ गर्छ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ५-१० र तेल २० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, फल ५-१० वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६९५८. हजारी केरा, **Basrai Dwarf, Hajari Kera, 1000 Banana, 1000 Fingers Banana Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ६५ डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि राम्रो खेती हुन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, मोटाइ १-३ फिट, पात लामो मुलायम, फूल बुङ्गो कलेजी, फल दण्ड ५-१० फिट दुनिन्छ, एकहजार औंलासमानका केराहरू, गाना, उपजरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अन्यभागको खल्लो फल धेरै मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, तनावहर, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मानसिकरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपस्मार, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गला-घाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, छालारोग, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त, समस्त हेपाटाइटिस, मधुमेह, पेट पोल्ने-दुख्ने, कब्ज, अर्श, शारीरिक कमजोरी, आन्त्रशुष्कता रोगमा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल ५-२० वटा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, केरास्वरससूई १०-२० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६९५९. हडचुरवृक्ष पहेँलो, पीतमैदालकडी, हडचुरो, वृक्षअस्थिसन्धानक, Bones Joined Tree, *Litsea lancifolia* (Family : Lauraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने वृक्ष ८०-१०० फिट अग्लो, पात लामो र ठूलो, फूल पहेँलो हरियो, फल डल्लोभित्र तेलीय बीज पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, कलेजो-फियो-मिर्गौलाका समस्त रोगमा लाभदायक, पीडाहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, सन्तानदायक, पुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जुका, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, बाँझोपन, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात,कटिवात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, यौनरोग, गानो, रजःवीर्यदोष, स्तनमा दूधको कमी, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु दुर्बलता, मुटुवात, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० स्वरससूई १०-२० र मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, दूध ५-१० थोपा ३-५ पटक ।

६९६०. हलहले अण्डाकार फल हिमाली, हलौलो, Halhale Egg Leaved Plant, Alpine Duck Plant, *Rumex alpinus* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरको हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात हृदयाकार फराकिलो, गुलाबी बालामा फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र तेलीयबीजहरू, जरा राता हुन्छन् । यसको स्वाद अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, नेत्रशक्तिदायक, पत्थरीहर, स्त्रीधर्मपालक, अग्निकारक, ज्वरनिवारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रजवीर्यदोष, पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, आँखारोग, मन्दाग्नि, गर्मीपित्तज्वर, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपच, अरुचि, घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चटनी/अचार/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग/उसिनेको/बफाएको २०-३० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६९६१. हलहले रगतेरातो नसा, हलौलो, Blood Sorrel, Bloody Duck Plant, *Rumex sanguineus* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, रातो डाँठ, १ फिट फैलिन्छ, पात लाम्चो र पातको नसाहरू रातो वा गुलाबी हुन्छ, यो गुलाबी-रातो फुल्छ, फल अण्डाकारभित्र तेलीयबीजहरू, जराखैरा हुन्छन् । यो २-३ फिट अग्लो, रातो डाँठ रातो फुल्ने, पात चेप्टो हुन्छ । यसको स्वाद अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, नेत्रशक्तिदायक, पत्थरीहर, स्त्रीधर्मपालक, अग्निकारक, ज्वरनिवारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, आँखारोग, मन्दाग्नि, गर्मीपित्तज्वर, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपच, अरुचि, घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चटनी/अचार/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग/उसिनेको/बफाएको २०-३० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६९६२. हलहले लाम्चो साँगुरोपाते, हलौलो, **Rumex Sorrel Plant, Narrow leaved Dock Plant,** ***Rumex acetosella*** (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ठण्डा हावापानीको पहिरो-सुक्खा ठाउँमा ढुङ्ग्यानका कापमा धेरै हुन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, रातो डाँठ, रातो फुल्ने, पात लाम्चो साँगुरो पाते, फलभित्र चुच्चे काला/खैरा बीजहरू, जरा राता हुन्छन् । यसको स्वाद अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, नेत्रशक्तिदायक, पत्थरीहर, स्त्रीधर्मपालक, अग्निकारक, ज्वरनिवारक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, मूत्रकृच्छ्र, आँखारोग, मन्दाग्नि, गर्मीपित्तज्वर, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अपच, अरुचि, घाउ-खटिरा, हैजा, रक्तस्राव, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चटनी/अचार/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग/उसिनेको/बफाएको २०-३० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

६९६३. हजारपत्री, पुथकन्द, गन्धना, **Yarrow 1000 Leaved Plant,** ***Achillea millefolium*** (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो सुगन्धदायक बुटी हो । यो २-५ फिट अग्लो, पात १०-१५ से.मि. लामो सुइरे, सेतो फुल्ने, थुङ्गामा मसिना तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, आक्षेपहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, वातव्याधिहर व्रणरोपक, उदररोगनाशक, विषघ्न, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, विषघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, कफग्रस्त दम-खोकी, रुघा, पिनास, मृर्गी, अपस्मार, दिमागी गर्मी, छालारोग, सन्धिवात, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, पित्तवृद्धि, ज्वर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उदरशूल, अर्श, पेट पोल्ने, पत्थरी, उदरकृमि, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६९६४. हड्डीलहरो, वृक्षदानी, **Cockoo Berry Plant,** ***Dendrophthoe falcata*** (Family : Loranthaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो रूखमा उम्रने सुनाखरी कुलको वनस्पति हो । यो २-५ फिट लामो लहरो फैलिन्छ, असार साउनमा पहेँलो फुल्ने, पात लाम्चो, लाम्चो फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, अग्निकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, फोक्सो/यकृतपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, अजीर्ण, अरुचि, अर्बुद, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, मुटुको कडापन र धड्कन तेजगतिमा, अश्मरी, प्रमेह, शारीरिक गर्मी, हैजा, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, गाँठा-गिर्खा निक्लने, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, गानोगोला, अधिकपित्त, कफवृद्धि, कृमि, कुष्ठ, ज्वर, प्रमेह, पाण्डु, गलगाँड, विषदोष, पक्षाघात, सर्वाङ्गवाथ, अङ्गशोथ, चोटपटक, पेटका समस्तरोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि. लि., रस/काँढापानी १ माना, फल १०-२० वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६९६५. हन्जा बोट, Hanja Bot, Hanja Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सूर्योदयमा फुल्छ र सूर्यास्तमा फल्छ। यसले स्वरूप परिवर्तन हुने दिन-रातको सन्ध्यामा प्रकृतिको गतिलाई १२ घण्टासम्म फरक पार्दा तीनछक्क परिन्छ। यो ३-१० फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल कलेजी-सेतो, फलभित्र चेप्टो तेलीयबीज काला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, दन्तक्षक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, रक्तपित्त, गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, दाँतका रोग, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, अर्श, विषप्रभाव, प्रदर, प्रमेह, कफ-दम समस्या, पिनास, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, शीतज्वर, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६९६६. हलेदो डल्ले, हरिद्रावटी, अर्बुदहरकन्द, Krisna Goal Turmeric, Goal Turmeric Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो केही पहेँलो हुने कममात्रामा मिल्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो-भालाकार, फूल प्याजी/कलेजी/बैजनी, कन्द गोला हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पारदशुद्धिकर, धातु-उपधातुमारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, एच.आई.भी./एडस्, कष्टसाध्य-असाध्य गलितरोग, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, हृदय र हाडको रोग, आउँ-पखाला, हैजा, पेटका कृमि-पेट दुखिरहेमा, श्वासनली सुन्निएको, श्वरभङ्ग, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई २-५र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

६९६७. हलेदो कालो, श्यामहरिद्रा, कालहल्दो, अर्बुदहर हरिद्राकन्द, Krisna Black Turmeric Plant, Cancer Death Plant

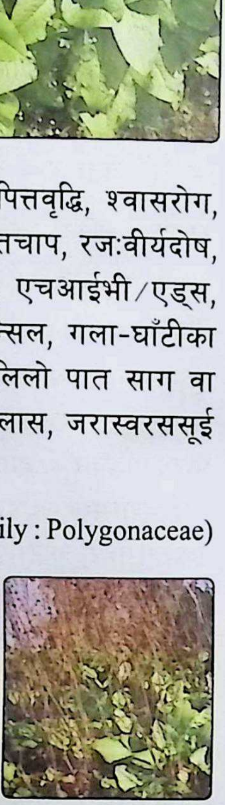
चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख भनिन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो-भालाकार, फूल प्याजी/कलेजी/बैजनी, कन्द काला लामो ५-७ अङ्गुल र मोटाइ ३-५ अङ्गुलका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पारदशुद्धिकर, धातु-उपधातुमारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, एच.आई.भी./एडस्, कष्टसाध्य-असाध्य गलितरोग, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात,

जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, हृदय र हाडको रोग, आउँ-पखाला, हैजा, पेटका कृमि-पेट दुखिरहेमा, श्वासनली सुन्निएको, श्वरभङ्ग, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई २-५ र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९६८. हलहले अमिलोपाते, नानहलौलो, Sour Duck Plant, *Rumex species* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । हराभरा रहने, १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल कलेजी, तेलीय बीजहरू, जरा रातो गाँठादार-लाम्चो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव पात शीतल र जराको स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, चर्महितकारी, रसायन, उदररोगनाशक, वेदनाशामक, श्वासनाशक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, रक्तचाप, नपुंसकता, कुपोषण, प्रसूतिरोग, एचआईभी/एड्स, पक्षाघात, त्रिदोषज कष्टसाध्यरोग, हृदयरोग, दाद, दाग, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, डन्डीफोर, टन्सिल, गला-घाँटीका समस्या, फोक्सो-क्यान्सर, गानोगोला, पाठेघर खस्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलो पात साग वा दाल २०-१०० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९६९. हलहले सानो पीतपाते, नानहलौलो, Small Yellow Duck Plant, *Rumex crispus* (Family : Polygonaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । हराभरा रहने, १ फिट अग्लो, हल्का पीत पात लाम्चो, फूल रातो, तेलीय बीजहरू, जरा रातो गाँठादार-लाम्चो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, उदररोगनाशक, वेदनाशामक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, रक्तचाप, कुपोषण, प्रसूतिरोग, एचआईभी/एड्स, पक्षाघात, त्रिदोषज कष्टसाध्यरोग, हृदयरोग, दाद, दाग, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, डन्डीफोर, टन्सिल, गला-घाँटीका समस्या, फोक्सो-क्यान्सर, गानोगोला, पाठेघर खस्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलोपात साग वा दाल ३० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९७०. हलहले पीरो, कट्टु हलो, Lungso (Am), Hale (Dn), Nepal Duck Plant, *Rumex* sp. (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-२५०० मिटरमा पाइन्छ । हराभरा रहने, २-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो गाईजिब्रोसमान, बालामा फूल रातो/प्याजी फुल्ने, तेलीय बीजहरू, जरा रातो गाँठादार-

लाम्चो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र पिरो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, फुफ्फुसहितकारी, उदररोगहर, रसायन, वेदनाशामक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वास समस्या, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, प्रसूतिरोग, एचआईभी/एड्स, पक्षाघात, दाद, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, डन्डीफोर, टन्सिल, गला-घाँटीका समस्या, फोक्सो-क्यान्सर, पाठेघर खस्ने-सुन्निने, गला-घाटीका रोग, गानो, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलोपात साग वा बीजदाल २०-५० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९७१. हलहले सोझो, हलौलो, Lungso (Am), Hale (Dn), Nepal Duck Plant, *Rumex nepalensis* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । हराभरा रहने, ३-७ फिट अग्लो, पात लाम्चो गाईजिब्रोसमान, बालामा फूल रातो/प्याजी फुल्ने, तेलीय बीजहरू, जरा रातो गाँठादार-लाम्चो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मन्दाग्नि, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, रक्तचाप, कुपोषण, प्रसूतिरोग, एचआईभी/एड्स, पक्षाघात, रक्तविकार, त्रिदोषज हृदयरोग दाद, दाग, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, डन्डीफोर, टन्सिल, फोक्सो-क्यान्सर, पाठेघर खस्ने-सुन्निने, गला-घाटीका रोग, गानोगोला, सुजाक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कलिलोपात साग वा बीजदाल २०-५० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९७२. हड्चुर एकपाते चट्टानमा हुने सानो, Ekpate Dhunge Hadchur, One Leaf Stone Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो भ्याउ-लेउ भएको चट्टानमा असारमा उम्रेर र मंसिरमा हराउँछ । यो ३-५ अङ्गुल अग्लो, एक पात भालाकार पहेँलो रङको, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, जरा मसिना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद चिप्लो-मिठो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, रगतविकार, मुखपाक, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, धातुरोग,

नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । मज्जातन्तुहरूलाई शक्तिशाली पार्छ, टुक्रिएको हाडलाई जोड्दछ, जीवनीयतत्त्वलाई रक्षा गर्छ, हृदयरोगमा र मिर्गौलालाई शक्ति दिन्छ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९७३. हल्दियाविष, बेसारेविष, राजसरो, **Haldiya Bis Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २000-४000 मिटरमा पाइन्छ । यो लोपोन्मुख भनिन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात खण्डित लाम्चो-भालाकार, फूल पहेँलो, कन्दहरू पहेँला हलेदोसमान हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पारदशुद्धिकर, धातु-उपधातुमारक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, व्रणरोपक, यकृतपुष्टिकर, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, विषघ्न, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, एच.आई.भी./एडस्, कष्टसाध्य-असाध्य गलितरोग, यौनरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, रक्तस्राव, हृदय र हाडको रोग, आउँ-पखाला, पेटका कृमि-पेट दुखिरहेमा, श्वासनली सुन्निएको, श्वरभङ्ग, क्षयरोग, अर्बुद, ज्यानमारा हैजा, वातविध्वंस, रक्तक्यान्सर, एड्स सङ्क्रमितरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, जडस्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९७४. हल्लौडे, **Hallude Plant**

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-६० फिट लामो विशाल लहरो, लाम्चो पात, चोप निक्लने, फूल सेतो- पहेँलो फुल्छ, केराउझैं कडा गोलाकार पहेँलो फलभित्र मसिना ४-५ तेलीय गेडा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो केही मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका रोग, मांसपेशीय स्नायुतन्तु दर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, वीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९७५. हसिना, हास्नेकी फूल, **Laughter Flower Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो रातकी रानीझैं तर बास्ना छैन । यो २-५ फिट अग्लो, लाम्चो चुच्चो पात, फूल पहेँलो फुल्छन्, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पत्थरीहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मृदुरेचक, रक्तशोधक, मूत्रल, उदररोगहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, यकृतहितकारी, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त,

हिक्का, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, मधुमेह, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तचाप, प्रसूतिरोग, गर्भाशयशोथ, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, दुबी, दाद, चिलाउने, सङ्ग्रहणी, आमाशयशिथिलता, रक्तस्राव, रक्तपित्त, गोटा पर्ने, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९७६. हरिकुश ठूलो, हरकुच काँटा, हडकत, Sea Holly Big Mangrove Plant, *Acanthus ilicifolius*

(Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो गर्मी क्षेत्रका क्षारीयभूमि र समुद्रीकिनारमा धेरै पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, यो ५-१० फिट अग्लो, पात आधा-एक फिट लामो ५-७ से.मि. चौडाइको मिर्गौलाकार काँडादार, फूल निलो-सेतो, फल अण्डाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजोरोग, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानो, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कफ-दम समस्या, पिनास, सङ्ग्रहणी, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९७७. हत्थाजोडी लता काली, नमस्कारी हात लहरो, बिछुवा, Namaskar Black Creeper, Hypnotise Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख लता एकदमै कम मिल्छ। यो तन्त्रशास्त्रमा प्रयोग हुन्छ। यो ५-१० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो पानसमान, जरामा कुहिनादेखि दुवै हातको मुठी जोडिएको नमस्कारी हातको गानो हुन्छ। यो वैशाखमा उम्रन्छ र पात मंसिरसम्म रहन्छ। कालोजरा देवैहातको कुहिनादेखि १० औंला जोडिएका रूपमा रहन्छ र प्रत्येक वर्ष बढ्दै जान्छ। यो १-३ अङ्गुल अग्लो, पात भालाकार फूल रातो-प्याजी, जरामा दुई हत्केलाले नमस्कार गरेझैं पञ्जाकार गानो हुन्छ। यो सुकेपछि सयौं वर्ष यथावत रहन्छ। यो तान्त्रीकबुटी हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निःसन्तान, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका पिड्का, पित्तवृद्धि, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय हाडजोर्नी दुख्ने र हाड घोटिने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-५

वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

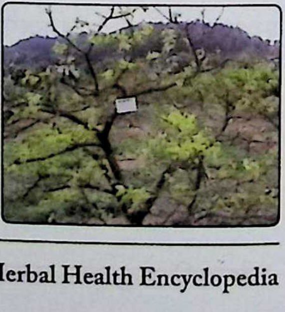
६९७८. हत्थाजोडी सेतो, नमस्कारी हात, Namaskaributi, White Lucky God Plant, Hypnotise Plant

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो तनत्रशास्त्रमा प्रयोग हुने बुटी हो। यो दुवै हात जोडिएको नमस्कारीहात एकदमै कम मिल्छ। यो वैशाखमा उम्रन्छ र पात मंसिरसम्म रहन्छ। जरा औंलाका रूपमा रहन्छ र प्रत्येक वर्ष बढ्दै जान्छ। यो १-३ अङ्गुल अग्लो, पात भालाकार लामो-चुच्चो, फूल रातो-प्याजी, जरामा दुई हत्केलाले नमस्कार गरेझैं पञ्जाकार गानो हुन्छ। यो सुकेपछि १०० वर्ष यथावत रहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा नमस्कारी हात। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हाडजोर्नी दुख्ने र हाड घोटिने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९७९. हलुवाभेद, Persimmon Fruit Plant, *Annona reticulata* (Family : Annonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल रातो फुल्ने, गोलाकार पहेँला फलभित्र रसदार गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुख्खापन, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९८०. हलुवाभेद ठूलो, फुयु, Persimmon Sweet Fruit, *Diospyros kaki* (Family : Ebenaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-५० फिट अग्लो, पात चेप्टो लाम्चो दन्तुर, फूल रातो/सेतो/पहेँलो फुल्ने, गोलाकार/अण्डाकार फलभित्र रसदार गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो- मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक,

पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । चोपिलो फलले धूम्रपान-मद्यपानको नराम्रो आदत छुटाउँछ । **मात्रा :** फलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९८१. हत्थाजोडी पहँलो, जोडीगाना, Namaskari Yellow buti, God Power Hypnotise Plant

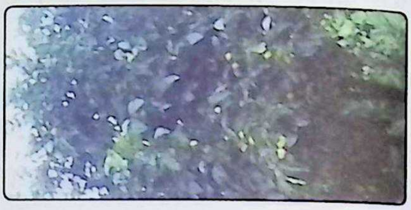
चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो हात जोडिएको नमस्कारीहात लोपोन्मुख हुँदैछ । यो वैशाखमा उम्रन्छ र पात मंसिरसम्म रहन्छ। बिरुवा सुकेपछि जरा औंलाका रूपमा रहन्छ र प्रत्येक वर्ष बढ्दै जान्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो-चुच्चो, फूल पहँलो, जरामा दुई हत्केलाले नमस्कार गरेझैं पञ्जाकार पहँलो गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आक्षेपहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले निःसन्तान, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडजोर्नी दुख्ने र हाड घोटिने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९८२. हलुवाभेद बियाँ नभएको, हिरातानीनासी, Seedless Persimmon Best Sweetfruit Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १०-२० फिट अग्लो, पात फराकिलो लाम्चो, फूल पहँलो फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र रसदार लतत्तै गुदी हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो- मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्ताल्पता, राजयक्ष्मा, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ। चोपिलो फलले धूम्रपान-मद्यपानको नराम्रो आदत छुटाउँछ। **मात्रा :**

फल एउटा, फलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, फलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६९८३. हलुवाभेद हरियो, जिरो हलुवाभेद, Jiro Haluwaved Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यसको फलबोक्रा पहेँलो, चिल्लो, गुदी फिका सुन्तलासमान, काँचोमा टर्रो नहुने हरियोमा नै खान सकिने हुन्छ। यसको फलको फेदमा केही चिरिएको हुन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल पहेँलो फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र रसदार गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रगतविकार, मुखपाक, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्ताल्पता, राजयक्ष्मा, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ। चोपिलो फलले धूम्रपान-मद्यपानको नराम्रो आदत छुटाउँछ। **मात्रा :** फलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, फलस्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६९८४. हलोसिमी, हल्युँडे सिमी, बृहत्शिम्बी, Halo Bean Plant

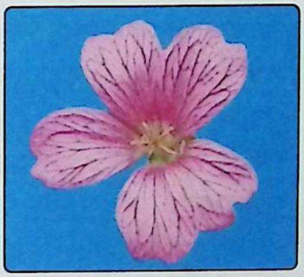
चिनारी : यो गर्मी हावापानीको बलौटे माटोमा खेती गरिन्छ। यो प्रायः उष्ण ज़लवायुमा पाइन्छ। यो लगभग १०० फिट फैलिने लामो लहरा, दृढ डाँठ, तीन पत्रे, बैजनी रङको फुल्ने, हलोभैँ फल लामो कोसाभित्र चेप्टो तेलीयवीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज, पात, चोप, काण्ड, जरा-सर्वाङ्ग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रजःवीर्यसुधारक, अग्न्युद्दीपक, बलवर्द्धक, अतिश्रमहर, रुचिकारक, पित्तशामक, कफहर, वातहर, निद्राकर, पीडान्तक, स्वादिष्ठ मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कटिवात, पक्षाघात, हड्डीरोग, रजःवीर्यदोष, रतौँधी, नेत्ररोग, शारीरिक कमजोरी, रुघा, खोकी, स्नायुतन्तुहरूको कडापन, त्रिदोषज विकार, मन्दाग्नि, रगतको कमी, कुपोषण, जोर्नीवाथ, आमवात, अनिद्रा, अतिश्रमको पीडा, भस्मकरोग, छालाका समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** साग/दालरस ३०-१०० ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, वटी ३-५ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

६९८५. हलुवाभेद चारपाटे, वेदना, Bedana, No Pain Fruit, Four Part Persommon Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। बियाँ नभएको ढिलो पाक्ने हुन्छ। यसको फलबोक्रा पहेँलो, चिल्लो, गुदी फिका सुन्तलासमान, काँचोमा टर्रो नहुने हरियोमा नै खान सकिने हुन्छ। यसको फलको फेदमा केही चिरिएको हुन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो/लाम्चो, फूल पहेँलो फुल्ने, अण्डाकार फलभित्र रसदार गुदी हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, उदर

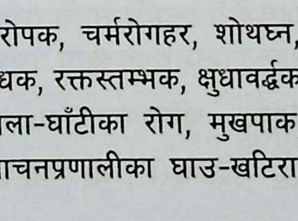
शूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्ताल्पता, राजयक्ष्मा, गला-घाँटीको-टन्सिल, आन्द्रा फुलेको, समस्त रक्तविकार, गतिशील अङ्गशिथिलता, रक्तस्राव र अधिक मासिकस्राव, सुन्निएको र खस्केको पाठेघर इत्यादि सन्चो गराउँछ । चोपिलो फलले धूमपान-मद्यपानको नराम्रो आदत छुटाउँछ । **मात्रा** : फलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, फलस्वरससूई ५-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

६९८६. हंसपुष्प, हाँसेफूल, Ligadur (Am), Mountain Geranium Plant, *Geranium oxonianum* (Family : Geraniaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण र शीतोष्ण हावापानीको ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १०-२० से.मि. अग्लो, पञ्जाकार छिन्नभिन्न पात गोलाकार, हाँसझैं फूल गुलाबी, फलभित्र गुदी र तेलीय अति मसिना बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, वातहर, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, अपच, अरुचि, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, विषमज्वर, कामला, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर, प्रमेह, रक्तल्पता, हाड-ढाडको दर्द, पक्षाघात, शारीरिक कमजोरी, गर्भरोग, सङ्ग्रहणी, कुपोषण, समस्त रक्तविकार, छालाको रोग, कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

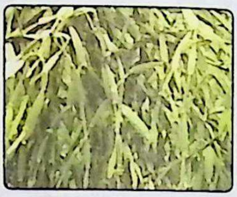
६९८७. हंसराजफूल, Hydrangea Plant



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा फुलिरहने, सधैं रोप्न नपर्ने र काँटछाट बोन्साई प्रविधिबाट हाँगाहरू निकाली फूलको उत्पादन गरिन्छ । पुस-माघतिर हाँगा ताछेर छड्के काटी बिरुवा रोप्न सकिन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, बहुवर्षीय बास्नादार, पात चेप्टो दन्तुर, झपक्कै फूल निलो, तेलीय बीजहरू, जरा गानो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, क्षुधावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा,

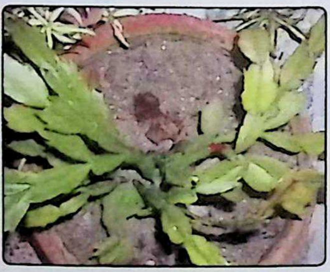
दाग, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरोग, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मानसिक समस्या, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, कफ-खोकी, चर्मरोग, फोक्सोको ज्वर, दिमागमा शक्तिक्षय, पागलपन, आउँ-पखाला, हैजा, पेट पोल्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तचाप, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसले शोभा बढाउने मानसिक रोगीको मन जित्ने आकर्षक बनाउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, बीज १-२ ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, पात स्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

६९८८. हड्चुर आँख्ले, हरितवंदाक, बाँदा, काखेकाङ्, Leafless Healer Plant, Green Bird Lime, Mistle Toe Plant, *Viscum articulatum* (Family : Santalaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रने पराश्रयी बुटी हो। यो २-५ फिट लामो-अग्लो हुन्छ। यो माथिबाट तल झुण्डिएको हुन्छ। पात हरियो-लाम्चो गँगटोको खुट्टाझैँ पातमा आँख्ला निस्केको डाँठ हरियो सुकेपछि पहेँलो परिपक्व अवस्थामा हुन्छ। यसको स्वाद मीठो-टर्रो केही मिठो र स्वभाव उष्ण-शामक हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अत्यन्त पुष्टिकर-बलप्रदायक, वेदनानाशक, शोथघ्न, सर्ववातव्याधिहर, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, रक्तरोगमा लाभदायक, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, अतिश्रमको पीडाहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। यसलाई वातरोग र शरीरको दुखाइमा पिठोमा कुटेर पुवा खाने प्रचलन छ। यसले हाडरोग, सन्धिशोथ, कटिवात, नसारोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, लडेको-चोट-ठोक्किएको पीडामा, जोर्नीवाथ, मेद-मज्जा नबन्ने, सुन्निएको, आमवात, पक्षाघात सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, पाठेघर खस्ने, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, रक्तविकार, दम-खोकी, उदरस्थवायु वृद्धि, अङ्गपीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम लेदो/चूर्ण, २-३ वटा वटी, १ माना काँढापानी, स्वरससूई २-५ र क्वाथ ५० तथा तेल/अर्क ३० मि.लि., १-२ ग्राम भस्म २-३ पटक।

६९८९. हड्चुर चुच्चे डोलो, हड्डीचुर चरीचुच्चे, Bone Plant, Bird Mouth Face Plant



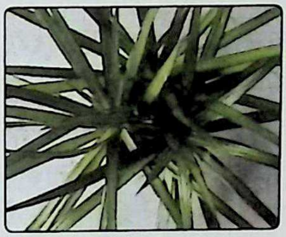
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ। यो ५-७ फिट अग्लो, डोलो काण्ड गाढा हरियो टुप्पो चुच्चेभित्र रेशाहरू, फेदबाट हाँगाहरू जान्छन्, माथि पात र हाँगा हुँदैन, काण्ड कडा र दह्रो हुन्छ। यसको स्वाद मिठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, बलकारक, रक्तवर्द्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्द्धक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अङ्गपीडा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आउँ-पखाला, रक्तरोग, रक्तविकार, दम-खोकी, हाडरोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, सर्वाङ्गवात, पक्षाघात, लडेको/ठोक्किएको, कुपोषण, रजःवीर्यदोष, कटिवात, नसारोग, रगतको कमी, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, पुवा १०-२० ग्राम ३-५ पटक।

६९९०. हरिनाथधान, Harinath Dhan, Harinath Rice

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो धानबास्ना आउने, धानको टुप्पोमा नाथ्री टुँणो हुन्छ।

यो धानको ५६ भोग, १०८ हरिभोग पूजा गरी खाने प्रचलन थियो । यो धान हरिनाथकालमा देखिएको थियो । यो प्रख्यात बास्नादार धान अचेल हराउँदै गएको छ । यो श्रावणमा रोपिन्छ भने कार्तिकमा पाक्छ । यस धानको सेतो चामल हुन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात भालाकार दुवैतिर गएका, पहेँलो-हरियो फुल्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का बास्नादार । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातहर, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, उदरजलन, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध भिजाएको चामल ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, दूधभात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

६९९१. हक्कलो, हल्को, **Daffodil Plant, Narciso,** ***Aloe purpurea*** (Family : Asphodelaceae)



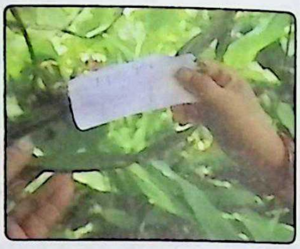
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात संयुक्त टुप्पोमा रहने भालाकार, पहेँलो हरियो फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यो घरभित्र पनि लगाउने चलन छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पत्थरीहर, पित्तनाशक, दर्दनाशक, वातहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर, अस्थिपोषक, सङ्कोचक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, जोर्नीवाथ, आमवात, ज्वर, अर्श, गानो, घाउ-खटिरा, गला-घाँटीका समस्या, टन्सिल, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

६९९२. हलेदो रातो, हलेदीमहारानी, रानीहल्दी, **Red Termeric, Queen Termeric,** ***Curcuma longa*** (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको हरेक माटोमा पाइन्छ । यो पानी नजम्ने जमिनमा राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, थुँगामा फुल्ने, पात लाम्चो ठूलो भुइँबाट नै निस्केका धेरै सेलाहरू र मसिना उपजरा बोक्रा मट्याइलोभित्र केही रातो रङको गानाहरू हुन्छन् । यो चैत-वैशाखमा रोपेर मंसिरमा खनिन्छ । स्वाद हल्का तितो केही टर्रो र स्वभाव शामक न गरम न ठण्डा । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा र पात । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सौन्दर्यवर्द्धक, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, क्षयरोगहर, मूत्रल, यकृतपुष्टिकर, गला-घाँटीका रोगमा लाभदायक, दीपन-पाचक-अग्निप्रदायक, नेत्रज्योतिरक्षक, वेदनाहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, दाद, लुत्तो, कुष्ठ, दुबी, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ, कफपित्तदोष, सुजाक, जनैखटिरा, दादुरा, कफवृद्धि, छाला बिग्रँदै जाने, चिसो-रुघा, पिनास, खोकी-दम, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तपित्त, दस्त-सङ्ग्रहणी, पेटका रोग, कलेजोरोग, आँखाका समस्या, अर्बुद-घाउ-खटिरा (क्यान्सर-अल्सर), क्षयरोग, पत्थरी, आमवात, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको, रक्तविकार, ज्वर, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो घरेलु मसला हरेकले सदा प्रयोग गरिएको हुन्छ । जब पाक्छ तब धूलो राख्नुपर्छ तबमात्र दाल-तरकारीमा नुन थपेर निकाल्नुपर्छ । अब लाभ बल्ल

मिल्दछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, १-२ टुक्रा चुस्ने-चपाउने ३-५ पटक ।

६९९३. हडजोर लता, अस्थिसंहार, वज्रवल्ली, हाडजोडीलहरो, हड्डिसन्धानी, हारसाँकल, हर, हडजोरवा, Cure Joint Pain Plant, Bone Setter, *Cissus quadrangularis* (Family : Vitaceae)

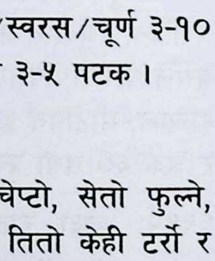


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो बहुवर्षीय सिउँडीभैँ ८०-१०० फिट लामो-चारैतिर फैलिएको विशाल झ्याङ, मांसल-कोमल, आँख्ला/आँख्ला परेको काण्ड चारपाटे, पात पान आकार, उपजरा धेरै बरको जटासमान लामो, हरिताभ-श्वेतवर्णको साना पुष्प केशर सुनौलो, फल गोलाकार केराउसमान भित्र एक तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काण्ड, मूल र पत्र । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सन्धानकारक, कफनाशक, वातव्याधिहर, शक्तिकारक, वेदनाशामक, शोथोघ्न, पीडाहर, रक्तस्रावनियन्त्रक, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, मेद-मज्जाकारक, अस्थिपोषक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीदर्द, पक्षाघात, वातरोग, सुन्निएको, ठोक्किएको, ढाड-कम्मर दुख्ने, सुक्खा दम-खोकी, श्वासनलीको कमजोरी, टुटेको हड्डी, अर्श, सप्तधातुह्रास, शारीरिक कमजोरी, सर्वाङ्गवात, रक्तार्श, क्षयरोग, कुपोषण, रक्ताल्पता, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई हल्का बफाएर पिसी महिन लेप गरी लगाउँदा भाँचिएको हाड जोड्दछ । काँचै पिसेर लगाउँदा धेरै चिलाउँछ । यसलाई पञ्चगव्यमा शोधन गरी महमा खानुपर्छ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

६९९४. हन्डी, हाँडी, बगहन्डी, बगन्डी, Handi Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात चेप्टो, सेतो फुल्ने, स-साना कोसामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वाद तितो केही टर्रो र स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगमा उपयोगी, ज्वरहर, आन्द्राका घाउमा लाभदायक, मृदुरेचक, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्त बढेको, पत्थरी बनेको, अम्लपित्त, कमलपित्त, मन्दाग्नि, अरुचि, अपच, वायुगोला-ग्यास्ट्रिक, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. २-३ पटक ।

६९९५. हनुमन्तेफल पहेँलो, Babana, Guyabano Fruits Plant, *Annona muricata* (Family : Annonaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, फूल पहेँलो, फल चेप्टो काँडा भएको भित्र गुदी र काला तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल, फूल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, शिरोरोगहर, पेटको रोगमा लाभदायक, स्त्रीरोगहर, वृक्कपुष्टिकर, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, मृगी, उदरशूल, मासिकअधर्म, ज्वर, मुख-जिब्रोका बिबिरा, आन्द्रा सुक्ने, दुब्लाउने, अम्लपित्त,

कमलपित्त, रक्तपित्त, पत्थरी, पेट पोल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा फलस्वरससूई २-१० मि.लि., फल टुक्रा ३०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

६९९६. हरेणा बुटी, Greenary Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ८००-१६०० मिटरमा पाइन्छ। यो आधा फिट अग्लो, निलो फुल्ने, पात लामो सानो, बालामा तेलीयबीज हुन्छन् । यो ३ महिने अल्पायु बुटी हो । यसको स्वाद तीतो र स्वभाव शीतल-शीतकारक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो यकृतपोषक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, मेदहर, अर्शोघ्न, रक्तस्रावनियन्त्रक, ज्वरनिवारक, गाँठा-गिर्खाहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, अर्बुद, अर्श, कब्ज, सङ्ग्रहणी, उदरशूल, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, रक्तदोष, ग्यास्ट्रिक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., वटी १-३ वटा, रस १ गिलास, स-साना १-२ वटा टुक्रा चुस्ने, वटी २-३ वटा, धूलो ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

६९९७. हलेदो आँपगन्धे, आमाहलेदो, आम्रगन्धिहरिद्रा, कपुरहल्दी, Mango Smell Termeric, *Curcuma amada*
(Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात भालाकार टुप्पो तीखो, पुष्प सेतो फूलहरू अनेक आकारका ३-६ अङ्गुल लामो झुप्पामा फुल्छन्, कन्द जमिनमुनि मोटो सेतो हलेदोसमान, आँपकोझैँ बास्ना आउँछ। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो-परपऱ्याउने र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मेदहर, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, ज्वरघ्न, कृमिमारक, रोगप्रतिरोधात्मक, सुगन्धदायक, उदररोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कण्डू, पामा, द्रद्रू, ग्रहणी, मोटोपन, रक्तविकार, प्रमेह, मधुमेह, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पित्तकफवृद्धि, आउँ-पखाला, अर्श, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, गानो, उदरशूल, अर्बुद, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

६९९८. हलेदो आमापहेँलो, आम्रगन्धिहरिद्रापीत, अम्बेहल्दी, Mango Smell Yellow Turmeric, Golden Mother Turmeric Plant

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो फराकिलो चुच्चो परेको, पहेँलो फुल्ने, जमिनमुनि झुत्तामा सेलाहरू पातलो बोक्राभित्र पहेँलो आँपझैँ बास्नादार हुन्छन्। यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र परपराउँछ र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, उदररोगनाशक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, स्त्रीधर्मपालक, चर्मरोगहर, त्वचासुधारक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, उदररोग, पित्तवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, आन्द्राको रोग, अर्श, मोटोपन, रक्तदोष, रक्तरोग, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, स्त्रीअधर्म, जीर्णज्वर, कुष्ठ, दाद, दादुरा, जनैखटिरा, गानो, पेट पोल्ने-दुख्ने, आउँ-पखाला,

यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, स्वरससूई २-१० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, चटनी/अचार ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

६९९९. हरिणवृक्ष, हरिणहर्रा, हरिणखाना, Pithraj Tree, *Aphanamixis polystachya* (Family : Meliaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ६०-८० फिट अग्लो, संयुक्तपात दुवैतिर गएका आयाताकार, मञ्जरीमा सेतो फुल्ने, फल गोलाकारभित्र रातो तेलीय बीज हुन्छन् । यसको स्वाद तितो-केही टर्रो र स्वभाव बीजको गरम र बोक्राको शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात, बोक्रा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो तेल वातव्याधिहर, शोथघ्न, पीडाहर, त्वचासुधारक, बलकारक मानिन्छ । यसको बोक्रा र पात अर्बुदहर, मेदहर, यकृतपोषक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, पेटको रोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, मोटोपन, कलेजोरोग, रक्तदोष, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दाद, कुष्ठ, चिलाउने, अर्बुद, मोटोपना, दादुरा, जनैखटिरा, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, छालाको कडापन र एलर्जी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक, १-२ पटक मालिस गर्नुपर्छ ।

७०००. हलेदो सेतो सानो, हल्दी छोटी, Turmeric Small White Plant

चिनारी : यो २५०० मिटरसम्मको हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात लाम्चो आयाताकार, सेतो फुल्ने, जरामा सेलाहरू हुन्छन् । बास्नादार स्वाद टर्रो-केही तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, मूत्रल, पत्थरीहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, अर्बुद, पित्तवृद्धि, दम, खोकी, रक्तरोग, पत्थरी, दादुरा, जनैखटिरा, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, यौनरोग, पिनास, छाला कडा र कालो हुँदै गएमा, ज्वर, आउँ-पखाला, रुघा-चिसो, टन्सिल, मुखपाक, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, चटनी/अचार/मसला ५-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

७००१. हडचुरे लहरो, हड्डीचूरधागोलहरो, Thread Bone-Marrow Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो विशाल झ्याङ, आँख्ला-आँख्ला परेको लहरे सिउँडीझैं लहरा, पात टुप्पातिर पान आकारको सानो, काण्डमा उपजरा धागोसमान लामो जरा सेतो साना-साना धेरै हुन्छ । यसको ताजा रसले चिलाउँछ, चिप्लो हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, अस्थिपोषक, बलकारक, अतिपुष्टिकर, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक, शोथघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । यो शुद्ध गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्श, चर्मरोग, रक्तरोग, पेटका कृमि, सङ्ग्रहणी, मधुमेह, हाड

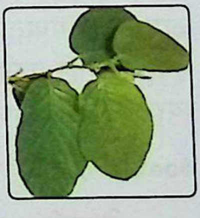
फुटेको-टुटेको, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यदोष, वातपित्त, कफवृद्धि, दुर्घटनाको समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : दूध ५-१० थोपा, काँढापानी १ कचौरा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा स्वरससूई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७००२. हंसराजबुटी विनाछापे, हंसपदी, रौँउन्यु, **The Maidens Hair Fern Plant,** ***Adiantum lunulatum*** (Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो हंसपादी रानीसिन्काको समान ढुङ्ग्यान-पर्खालमा उम्रन्छ । यसमा सेतो छाप लाग्दैन र पात हाँसको खुट्टासमान ०.५-१.५ अङ्गुल लामो अगाडिको किनारा घुमेको हुन्छ । यसको पुष्प हुँदैन । आधार किनारामा बीजाणु कोष हुन्छन्, डाँठ कालो हुन्छ । स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफपित्तवातनाशक, कण्ठशोधक, ऋतुस्राव नियामक, विष-उपविष असरमा लाभदायक, हैजामा उपयोगी, फुफ्फुसपुष्टिकर, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, रुघा-खोकी, पेटसम्बन्धी समस्तरोगमा लाभ पुऱ्याउँछ, कफनिस्सारक र छातीको रोगमा हितकारी हुन्छ । स्त्रीको मासिकधर्मको रुकावट र तल्लोपेट दुख्नेमा लाभ गर्छ । हंसराज गुर्जोको साथमा खाँदा अत्यन्त छिटो उपचार गर्छ । गलाको खराबी, खोकी, वायु-श्वासनलीको समस्या र रोगमा हित गर्छ । यसले दम, पिनास, श्वासरोग, रक्तदोष, विषविकार, गानोगोला, प्रदर, गाँठा-गिर्खा बढ्ने, जलोदर (उदरमा पानी भरिने), गला-घाँटीको घाउ-खटिरा, उदरशूल, अर्बुद इत्यादि अचुक उपचार गराउँछ । **मात्रा** : वटी २-३ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७००३. हरितलता, हरिणहर्रालता, हरितवल्ली, चलारु, बिसिलावल्ली, **Creeper Bridelia Plant,** ***Bridelia stipularis*** (Family : Phyllanthaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो ५०-३०० फिट लामो-धेरै फैलिने लहरो सदा हराभरा रहन्छ, दुवैतिर गएका चेप्टो पातहरू, भाले र पोथी फूल पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो हल्का परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, रक्तशोधक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, वेदनानाशक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, अस्थिपोषक, कृमिमारक, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम, खोकी, पिनास, जलोदर, रक्तदोष, श्वासरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, ज्वर, पित्तवृद्धि, पत्थरी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, सर्वाङ्गवात, हाडको रोग, ढाड-कम्मर-घुँडा दर्द, पेटका कृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीजतेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।



७००४. हर्रो, हरितकी, हरड, हरई, हरडो, **Nepali Gallnut, Chebulic, Myrobolan Plant,** ***Terminalia chebula*** (Family : Combretaceae)

चिनारी : हावापानी-माटोअनुसार संसारभरमा ७ प्रकारका हर्रो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो लामो ठूलो पात, लाम्चो फल, हाँगाहरू, विशालवृक्ष, सदा हराभरा रहने पुषतिर पाक्छ । आषाढ-श्रावण मासमा बालहर्रो टिपेर गौमूत्रमा बफाई सुकाएर राखिन्छ । एकदम हरियो हर्रोभित्र हाड नपसेको

सङ्कलन गरी कपडामा पोको पारेर काठको डन्डीमा झुन्ड्याएर गाईको गहुँतले नछुने हिसाबले मन्द-मन्द आगोमा ढक्कनले छोपी ३-५ घण्टा बफाइन्छ । तब घाममा राम्रोसँग सुकाउनुपर्छ । पुस-माघमा टिपेको परिपक्व हर्रो भित्रीबीज फ्याँकेर प्रयोग गरिन्छ । अचेल चिकित्साविज्ञानले हर्रोलाई दिव्य तथा प्रभावशाली औषधिका रूपमा मानेको छ। **गुण-धर्म-कर्म:** यो हर्रो कफनाशक, अर्बुदहर, योगवाही, नेत्रज्योतिवर्द्धक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, शोथनाशक, रक्तशोधक, उदरशुद्धिकर, त्रिदोषशामक, अग्न्युद्दीपक, हृदयलाई बलकारक, अवस्थास्थापक, रसायन, फुफ्फुसपुष्टिकर, गाँठा-गिर्खा-गुल्महर, पित्तनाशक, श्वासरोगहर, कण्ठशुद्धिकर, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : हर्रोले शोथ, मूत्राघात, सङ्ग्रहणी, आउँ, कमलपित्त, मधुमेह, प्रमेह, हिक्का, गानोगोला, उदरशूल, पित्तदोष, विकार, जीर्णज्वर, वातरक्त, अण्डवृद्धि, मुख-दाँत रोग, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कृमिरोग, हात्तीपाइले (श्लीपद), कफवृद्धि, क्षयरोग, दम, खोकी, पिनास, चिसो-रुघा, गोटागोटा पर्ने, कब्ज, अर्श, श्वरभङ्ग, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, लहरे-कुकुरखोकी, श्वासनलीको खराबी, अपच, अरुचि, उदरशूल, गानो, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, फोक्सोरोग, घाउ-खटिरा, मुख जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। आँखामा पानी बग्ने र मोतियाबिन्दुमा घिसेर दिनमा ५-७ पटक आँखामा लगाउने गर्दा हर्रोले छिटो सन्चो पार्छ । **मात्रा** : लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., ठूलो हर्रोको टुक्रा १-२ वटा चुस्ने, सानो हर्रो १ वटा चुसिरहने ३-५ पटक ।

७००५. हलो मेतोक (Am), फुफ्फुस पुष्टिकरझार, Lungs Diet Plant, *Malva verticillata* (Family : Malvaceae)

चिनारी : यो १६००-४२०० मिटरमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, लामो काण्ड, हरियो पात, फूल सेतो/गेरु/रातो, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन्। स्वाद परपराउने र मिठो, स्वभाव उष्ण । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, कफहर, पत्थरीनाशक, मूत्रल, पाचक, वायुनाशक, शोथघ्न, फुफ्फुसपुष्टिकर, पित्तनाशक, मृदुरेचक मानिन्छ । यसको सबै भाग औषधीय प्रयोजनमा आउँछ । **औषधीय उपयोग** : यसले हैजा, पिसाबको रोग, प्यास लाग्ने-मुख सुक्ने, मिर्गौला रोग, गर्मीपित्तज्वर, अम्लपित्त, पेट पोल्ने, दुख्ने, कब्ज, अर्श, दम, खोकी, फोक्सो/श्वासनलीशोथ, मन्दाग्नि, गानो, उदरशूल, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, रक्तपित्त, कामला, आमवात, पक्षाघात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, श्वासरोग, फोक्सो/कलेजो रोग, रगतको कमी, ग्यास्ट्रिक, रक्तदोष आदि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम चूर्ण, काँढापानी एक गिलास, स्वरस/लेदो ५-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि.३-५ पटक ।

७००६. हजारी, झन्डु, हजारफूल, सहस्रपुष्पपत्रक, Thousand Flowers Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो वर्षादमा उम्रन्छ, २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूल आकारको काटिएका, सुनौलो फुल्ने, थुङ्गामा तेलीय लाम्चो बीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल शामक-निर्दोष । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, बलकारी, रक्तवर्द्धक, सुक्खा मिर्गौला-फियोमा लाभदायक, पत्थरीहर, पित्तनाशक, वीर्यवर्द्धक, स्तनमा दूधवृद्धिदायक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसको जरा अत्यन्त पुष्टिकर, बलकारी, पक्षाघात, स्नायुगत कमजोरी, दुब्लो-पातलो, नपुंसकता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, स्तनमा दूधको कमी, आन्द्राको घाउ-खटिरा इत्यादि विशेष उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम धूलो/लेदो, १ माना काँढापानी, अर्क ५० र क्वाथ तथा १०० र पुष्पस्वरससूई २-१० तथा तेल ५० मि.लि., वटी ३-५ वटा, जरा १-२ वटा ३-५ पटक ।

७००७. हजारमूली, मुसलीजरा बिरुवाकुरिलो, झिरना, घोली, Thousand Roots Plant, *Asparagus adscendens* (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यसको बिरुवा कुरिलोझैँ (शतावरी) तर जरा धेरै सेतो मुसली आकार प्रकारका, हरियो-पहेँलोफुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो र स्वभाव शीतल शामक-निर्दोष । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, बलकारी, रक्तवर्द्धक, सुक्खा मिर्गौला-फियोमा लाभदायक, पत्थरीहर, पित्तनाशक, वीर्यवर्द्धक, स्तन्यवर्द्धक, वातहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसको जरा अत्यन्त पुष्टिकर, बलकारी, पक्षाघात, स्नायुगत कमजोरी, दुब्लो-पातलो, नपुंसकता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, सन्धिशोथ, स्तनमा दूधको कमी, आन्द्राको घाउ-खटिरा इत्यादि विशेष उपचार गरी सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : ३-५ ग्राम धूलो/लेदो, १ माना काँढापानी, अर्क ५० र क्वाथ तथा १०० जरास्वरससुई २-५ मि.लि., वटी ३-५ वटा, जरा १-२ वटा ३-५ पटक ।

७००८. हजारीफूल, दश सयपत्रको फूलपत्री, सहस्रपत्री, Thousands Leaf Plant, *Tagete serecta* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । तापक्रम : यो २०-४० डिग्री से. तापक्रममा. राम्रो खेती हुन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, थुँगामा सुनौलो फुल्ने, तेलीयबीज धेरै, पात मसिनो भेट्नुमा दुवैतर्फ रहेका हुन्छन् । यो बोटमा एकहजार फूलका पत्र हुन्छन् । स्वाद बास्नादार मीठो हल्का परपराउने । स्वभाव शीतल-शामक । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फूल, जरा र पात । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तशोधक, पित्तनाशक, छालाका रोगमा उपयोगी, मलमूत्र शुद्धिकर, ज्वरहर, सुगन्धदायक, कफहर, वातहर, पीडान्तक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, मूत्रल, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तरोगहर, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार हराउँछ, पित्तज्वर र पित्तरोग घटाउँछ, छालाका रोगमा लाभ पुऱ्याउँछ, पेट पोल्ने र सङ्ग्रहणीमा फाइदा गर्छ । रक्तपित्त र वातरक्त ठीक गर्छ, शुद्ध रगत बनाउँछ । यसले दम, खोकी, पिनास, टाउको दुख्ने, अर्श, मधुमेह, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अम्लपित्त, रक्तपित्त, वातपित्त, दाग, दाद, कुष्ठ, दुबी, रगतको कमी, पत्थरी, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो फुस्रो हल्का दोमट माटोमा धेरै पैदा हुन्छ । यो शोभा बढाउने सुन्दरताका लागि र मन्दिरमा चढाउने साथै उत्सवहरूमा बजारमा बिक्री गरिन्छ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/धूलो ३-१० ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र फूलस्वरससुई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., ग्राम, खोटो १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, भस्म १ ग्राम, १ फूल चुस्ने ३-५ पटक ।

७००९. हजारीयावृक्ष, अमृतकारीवृक्ष, सहस्रान्तक वृक्ष, Thousand Years Oldest Tree, 1000 Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो हिमाली वनदेखि तराईसम्म दुर्लभसँग कममात्रामा मिल्छ । एकहजार वर्ष नाघेका बुढ्यौली वृक्षहरू बर, पीपल, सिमल, खसु, बाँझ, साल, गोकुलधुप, बिजयसाल, सतीसाल, भोजपत्र, गोब्रेसल्लो, काँडे, श्रीखण्ड, पाकरी, कटहर, साँझ, समी, काभ्रो इत्यादि विशेष तत्त्वहरू हुन्छन् । यसको स्वाद षड्रसलगायत महारस अर्थात् समस्त स्वादमा हुन्छ र स्वभाव न गरम न ठण्डा शामक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : रस, चोप, जड, बोक्रा, पात, फूल, फल र काण्ड सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो परम रसायन, सर्वरोगनाशक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, पुनर्यौवनदायक, शक्तिकारक, अर्बुदहर, आयुर्वर्द्धक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, सर्वामृत, परमतत्त्वप्रदायक, सदा स्वस्थकर, सप्तधातु, व्यवस्थापक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले त्रिदोषज

बिमारी, श्वासरोग, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, टाउको रोग, दम, खोकी, पित्तरोग, ज्वर, कष्टसाध्य, असाध्य, जटिलरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७०१०. हलेदो सेतो, श्वेतहल्दी, सफेदबेसार, White Turmeric Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात लामो-फराकिलो चुच्चो परेको भुइँबाट निक्लेका, रातो-सेतो फुल्ने छिप्पिएपछि कुनै-कुनैमा बीचको गुभोमा, फेद माटोमुनि सेलामा मसिना उपजराहरू, भित्र सेता गाना सेतै पिठो बास्नादार हुन्छन् । यो वर्षायु, ६ महिनापछि पात झर्छ कन्द रहन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, रक्तशोधक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पिसाबको रोग, मधुमेह, पत्थरी, पित्तरोग, दम, खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, छालाका रोग, दाद, दुबी, लुत्तो, दादुरा, जनैखटिरा, यौनरोग, रुघा-पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७०११. हलेदो वनेलु कालो, अरण्यरजनीकन्द, वनहर्दी, वनहलदीकन्द, Wild Black Turmeric Plant, *Curcuma* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो सर्वत्र- सबै हावापानीमा स्थानअनुसार सानो/ठूलो हुन्छ । यो वर्षायु, हिउँमा बिरुवा सुक्छ र हराउँछ, गोनो रहिरहन्छ, वर्षादको आरम्भमामा कलेजी वा जामुने रङको फूल अनि पात पलाउँछ, पात बढेर लामो-फराकिलो आयाताकार बन्छ । जराको फेदमा केही कालो/गाढा कालो/ध्वाँसे/हल्का कालो/थोरै निलो गानो हुन्छ। यो हलेदोभन्दा कडा कपूर-अदुवा मिश्रणझैँ बास्ना आउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण त्रिदोषशामक हुन्छ र स्वाद तिक्त-कटु हल्का कषाय र केही मत्मत्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, विषघ्न, त्रिदोषघ्न, पित्तनाशक, रक्तदोषनिवारक, यौनरोग विनाशक, कफघ्न, वातहर, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, फोक्सो पोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गाँड, घाँटी गलाको रोग, टन्सिल, मुख-जिब्रोका खटिरा, आन्द्राका घाउ, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कमलपित्त, पत्थरी, जोर्नीवाथ, आमवात, कुष्ठ, दुबी, दाद, दम, खोकी, पिनास, श्वासनलीको शिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी/क्याप्सुल १-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

७०१२. हरमल सेतो, हरमाल, स्पन्द, लाहोरी, मदकारकफल, Esfanda Plant, Wild Rue Plant, Harmel, Aspand, *Peganum harmala* (Family : Tetradiclidaceae)

चिनारी : यो गर्मीस्थानमा पाइने वनस्पति हो । यो २-३ फिट अग्लो, पाँच पत्रे सेतो फूलभित्र केशर पहेँलो, साना हाँगाहरू, पात लामा भालाकार, फल गोलाकार, बीज मेहन्दीसमान हुन्छन् । फलको स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो हलका टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, दुग्धवर्द्धक, कामोत्तेजक, वातहर, पुष्टिकर, आर्तवप्रवर्तक, कफघ्न, निद्राकारक, वीर्यजनक, पीडाहर, मेदमज्जाकारक

मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रजवीर्यदोष, दर्द, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, स्तनमा दूधको कमी, मेदमज्जाको अभाव, पक्षाघात, मानसिकरोग, तनाव, अतिश्रमका बिरामी, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गर्छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ माना, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., फल/फूल/पात १-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

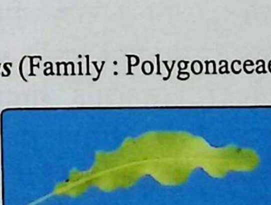
७०१३. हलहले फराकिलोपाते, पालकवनेलु, वनअम्लिका, अमरुल, Toothed Dock Plant, Jungali Chuka Grass, *Rumex dentatus* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो सर्वत्र-सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो टुप्पो चुच्चो, हरियो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि गेडाहरू लाग्छ र तेलीयबीजहरू पाक्छन्, जरा मूलाभैंँ लामो हुन्छन् । यसको पातको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-अमीलो हुन्छ भने जरा र बीज टर्रो हुन्छ । साथै स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** पात मूत्रल, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, हृदय हितकारी, अग्निकारक, रक्तदोषनिवारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक मानिन्छ । यसको जरा र बीज रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, वातहर, वेदनानाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, ज्वरघ्न, कृमिमारक, कफनिस्सारक, विषघ्न, अर्बुदहर, शोथघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको पातले पित्तवृद्धि, रक्तदोष, मूत्रकृच्छ्र, कब्ज, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अम्लपित्त, रक्तपित्त, कमलपित्त, मुख-जिब्रोका बिबिरा, दादुरा, जनैखटिरा, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बीज र जराले दाद, दुबी, कुष्ठ, रक्तरोग, विषप्रभाव, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, पेटका कृमि, मोटोपन, गुल्म-गानो, गला-घाँटीका रोग, दम, खोकी, सुजाक, यौनरोग, जलोदर, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० र पातस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, बीज ३-१० ग्राम, पात साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७०१४. हले, अम्बावती, चुर्की, वनपालक, Toothed Dock Plant, *Rumex dentatus* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा धेरै पाइन्छ भने हिमाली हावापानीमा समेत हुन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, हरियो फुल्ने, राता तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको जरा गर्मी टर्रो हुन्छ र पात स्वाद अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, रेचक, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, यौनरोगहर, कृमिमारक, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले घाउ-खटिरा, यौनरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, अर्श, आमवात, सन्धिशोथ, वातरक्त, वृक्काश्मरी, मन्दाग्नि, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** जरा लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, जरा/बीजवटी २-३ वटा, जरा-बीज काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., कलिलो पातको साग-तरकारी २०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

७०१५. हलहले साँगुरोपाते, चुर्की, Narrow Leaf Duck Plant, *Rumex stenophyllus* (Family : Polygonaceae)



चिनारी : यो सबै हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, लामो साँगुरो पात, बालामा हरियो-पहेँलो फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि गेडाहरू लाग्छन् र तेलीयबीजहरू पाक्छन् । यसको स्वाद जरा र बीज टर्रो र स्वभाव उष्ण, पात अमिलो-मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, जरा र बीज । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, पत्थरीहर, रक्तशोधक,

रक्तरोगहर, मूत्रल, वातहर, शोथघ्न, मेदहर, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, दम, खोकी, कुष्ठ, दाद, दुबी, जनैखटिरा, यौनरोग, रक्तदोष, मोटोपन, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, बीज ३-५ वटा, पात १-२ वटा, पात साग-तरकारी २०-५० ग्राम २-३ पटक।

७०१६. हलहले युरोपी, चेप्टो पाते हलहले, Kerner's Duck Plant, *Rumex kerneri* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, पात चेप्टो ठूलो, फूल बालामा फुल्छ र गेडा लाग्छन् अनि राता तेलीयबीज पाक्छन्। यसको स्वाद बीज र जरा टर्रो, पात अमिलो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पात, जरा र बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, मेदहर, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, मृदुरेचक, उदररोगहर, मूत्रल मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, दम, खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दाद, जनैखटिरा, मोटोपन, आमवात, सन्धिशोथ, यौनरोग, रक्तदोष, अर्श, उदरशूल, मूत्ररोग, कब्ज, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पातस्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, साग-तरकारी २०-५० ग्राम २-३ पटक।

७०१७. हरेलचारा, हरेली, Harel Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा धेरै पाइन्छ भने हिमाली हावापानीमा समेत हुन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात लाम्चो चुच्चो, पहेँलो-हरियो फुल्ने, तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो हुन्छ र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, यौनरोगहर, कृमिमारक, अर्बुदहर, ज्वरनिवारक, अग्निकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले घाउ-खटिरा, यौनरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, अर्श, आमवात, सन्धिशोथ, वातरक्त, वृक्काश्मरी, मन्दाग्नि, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** जरा लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, जरा/बीजवटी २-३ वटा, जरा-बीज काँढापानी १ माना, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., कलिलो पातको साग-तरकारी २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

७०१८. हलहले आयाताकार पाते, Willow Duck Plant, *Rumex salicifolius* (Family : Polygonaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात आयाताकार चुच्चो, डाँठ हल्का रातो, फूल बालामा हरियो-पहेँलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयगेडाहरू लाग्छन् र राता बीजहरू पाक्छन्। यसको जरा, गानो र उपजरा हुन्छन्। यसको पात अमिलो-केही मिठो, जरा र बीजको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** जरा, पात र बीज। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, शोथघ्न, वातहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, मेदहर, पेटको रोगमा लाभदायक, मूत्रल मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पित्तवृद्धि, कामला, रक्तपित्त, ज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, उदरशूल, रक्तदोष, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, मूत्रकृच्छ्र, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा, साग-तरकारी २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

७०१९. हलेदो वनेलु कालो, अरण्यरजनीकन्द, वनहर्दी, वनहल्दीकन्द, Wild Black Turmeric, *Curcuma* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षायु, हिउँदमा बिरुवा सुक्छ र हराउँछ, गोनो रहिरहन्छ, वर्षादको सुरुमा कलेजी वा जामुने रङको फूल अनि पात पलाउँछ, पात बढेर लामो-फराकिलो आयाताकार बन्छ । जराको फेदमा केही कालो/गाढा कालो/ध्वाँसे/हल्का कालो/थोरै निलो गानो हुन्छ । यो हलेदोभन्दा कडा कपूर-अदुवा मिश्रणभ्रैं बास्ना आउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तिक्त-कटु हल्का कषाय र केही मतमत्याउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, विषघ्न, त्रिदोषघ्न, पित्तनाशक, रक्तदोषनिवारक, यौनरोग विनाशक, कफघ्न, वातहर, चर्मरोगहर, वेदनाशामक, फुफ्फुसपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गाँड, घाँटी गलाको रोग, टन्सिल, मुख-जिब्रोका खटिरा, आन्द्राका घाउ, विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, कमलपित्त, पत्थरी, जोर्नीवाथ, आमवात, कुष्ठ, दुबी, दाद, दम, खोकी, पिनास, श्वासनलीको शिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी/क्याप्सुल १-३ वटा, जरा टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

७०२०. हनुमानफल, मारुतीफल, Cherimoya Fruit Plant, *Annona cherimola* (Family : Annonaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सीता कुलको वनस्पति हो । यो संसारको उत्तम फलमा गनिन्छ । यो रामफल र सीताफलभन्दा हरेक अङ्ग ठूलो हुन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-फराकिलो ठूलो, फूल-पहेँलो-हरियो, फल ठूलो डल्लो हनुमानको टाउकोसमान, फलभित्र सेतो गुदी र खैरा अथवा काला चेप्टा बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, बृक्कपुष्टिकर, हृदयहितकारी, उदररोगहर, बीज कृमिमारक, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, मिर्गौला/हृदय कडा र सुक्दै गएको, आन्द्राका घाउ, स्मृतिह्रास, बीजले टाउकोको जुम्रा-लिखा र पेटका जुका नष्ट पार्छ, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, बीजचूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र फलस्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

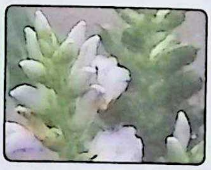
७०२१. हमाम, हमाया, शुरू, मायालू, Dionysia Herb, *Dionysia diapensiaefolia* (Family : Primulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जमिनबाट निक्लेका माथि हाँगा जालीदार खाँदिएका जालीदार बाला रातो रङको, आधा-एक फिट अग्लो, पात चेप्टो, पुष्प सुनौलो, फलमा तेलीयबीज लाग्छन् र तेलीय बीज पाक्छन्, बास्नादार बुटी हो । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पाचक, छेदक, मादक, निद्राकर, यकृतपोषक, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योति वृद्धिदायक, अग्निकारक, शोथघ्न, पित्तनाशक, श्वासरोगहर, वातहर, मृदुरेचक, मूत्रल, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त, अनिद्रा, ज्वर, कलेजोरोग, मन्दाग्नि, अम्लपित्त, कामला, नेत्ररोग, श्वासरोग, मूत्रकृच्छ्र, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-७ थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०२२. हमाम जलीय, हमाया, पानी आबी, जलमाइ, Hamam Herb, Jalmai, Water Mother Plant

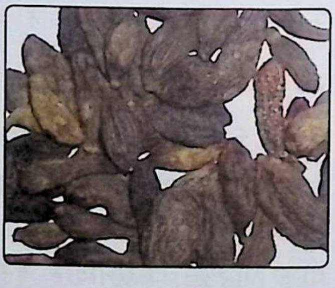
चिनारी : यो जलीय भागमा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, तलबाट माथि निस्केका हाँगा बालामा भुत्तो कोट्याउँदा पत्रदार, फूल पहेँलो पछि रातो, पात चेप्टो, बीजहरू तेलीय हुन्छन्, बास्नादार बुटी हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, मूत्रल, पत्थरीहर, यकृतपोषक, रक्तशोधक, मदकारक, निद्राजनक, पाचक, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, स्त्रीधर्मपालक, मेदहर, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदोष, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, मोटोपन, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, गर्भाशयशूल, प्रदर, मासिकअधर्म, पत्थरी, हेपाटाइटिसहरू, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७०२३. हरिकुश सानी, छोटीहडकत, हरकुचकाँटा, हरगोजा, Sea Holy, Holly Leaved Acanthus Plant, *Acanthus ilicifolius* (Family : Acanthaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको जलजला भूमिमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, छिन्नभिन्न दन्तुर आयाताकार, पात लाम्चो काँडादार, फूल सेतो-निलो थुँगामा फुल्छ, अण्डाकार २.५ से.मि. लाम्चो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, दुग्धवर्द्धक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, हृदय हितकारी, श्वासरोगहर, व्रणरोपक, मूत्रल, वातपुष्टिकर, बलकारक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवद्धि, दम, खोकी, पक्षाघात, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, घाउ-खटिरा, मुखपाक, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग-तरकारी २०-५० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०२४. हर्रो अभया, हरई, पाँचरेखा भएको हर्रो, Avaya Haritaki Tree, *Terminalia chebula* (Family : Combretaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात लामो, फराकिलो गाढा हरियो, फूल सेतो हल्का पहेँलोपन लिएको, फल लाम्चो बोक्रा बाक्लोभित्र एकबीज हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा फूल फुल्छ र शीतकालमा फल पाक्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, अग्निकारक, विरेचक, विजातीय द्रव्यनिष्कासक, मेदहर, पित्तनाशक, कण्ठशोधक, उदररोगनाशक, गलगण्डहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले दम, खोकी, पित्तरोग, श्वासरोग, फोक्सो/श्वासनली सुन्निएको-खुम्चिएको, क्षयरोग, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, अर्श, गानो-गोला, मोटोपन, घाँटी-गलाको रोग, गलगाँड, टन्सिल, चिसोरुघा, कफवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १ वटा, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., पात १ वटा ३-५ पटक ।

७०२५. हर्रो गुदी धेरै हुने, हरई, रसादि हरितकी, Rasadi Haritaki Tree, Many Doll-Inner Plant, Bark Myrobalon Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१०० फिट अग्लो वृक्ष, गोलाइ ३ फिट, पात ५-८ अङ्गुल लामो र २-४ अङ्गुल चौडा, फूल सेतो-पहेँलो फुल्छ, फल लाम्चो, कालो बाक्लो धेरै फलबोक्रा हुन्छ र भित्र बीज हुन्छ । वैशाख-जेठमा फुल्छ र पुस-माघमा पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, विरेचक, मेदहर, अर्बुदहर, जलशोषक, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगहर, गलग्रन्थिरोगनाशक, अग्निकारक, चर्मरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पिनास, श्वासरोग, जलोदर, गाँड, टन्सिल, गला-घाँटीका गिर्खा, शरीरमा निक्लने गाँठा, मन्दाग्नि, अरुचि, अजीर्ण, मोटोपन, घाउ-खटिरा, क्षय, उदररोग-पेट दुख्ने-पोल्ने, हैजा, बाडुल्की, अर्बुद, भोक नलाग्ने, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म/चोप/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०२६. हर्रो सुनौलो, स्वर्णहरितकी, पीतहरड, जीवन्तीहरितकी, Golden Myrobalon Tree, *Terminalia chebula* (Family : Combretacaee)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ८०-१३० फिट अग्लो, गोलाइ ३ फिट, पात लाम्चो, पहेँलो फुल्ने, फल सुनौलो रङको बोक्रा भएको भित्र एक तेलीय बीज हुन्छ । यो चैत-वैशाखमा फुल्छ र पुस-माघमा पाक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, उदरशुद्धिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, मेदहर, कफघ्न, पाचक, अग्निकारक, उदररोगनाशक, कण्ठशोधक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, फोक्सो/श्वासनली सुन्निने, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, डन्डीफोर, टन्सिल, मुख-जिब्रो-घाँटीका बिबिरा, गलारोग, हैजा, हिक्का, कब्जियत, अर्श, पेट दुख्ने-पोल्ने, भोक नलाग्ने, विषप्रभाव, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : खोटो/भस्म १-३ ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम, फल १ वटा, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०२७. हर्रो डल्ले, वृत्ताकार हरितकी, हरई, रोहिणीहरड, Rohini Haritaki Tree, *Terminalia chebula* (Family : Combretaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो मध्यमवृक्ष ४०-६० फिट अग्लो, पात लाम्चो केही चेप्टो, फल हरियो-पहेँलो, गोलो फलभित्र एक तेलीयबीज हुन्छ। यसको फल बर्रोसमान गनिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फलत्वक, बोक्रा र पात । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मेदहर, उदरशुद्धिकर, गलगण्डहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, पिनास, चिसो-रुघा, कब्ज, अर्श, मोटोपन, उदररोग, गानो, अरुचि, अपच, फोक्सोशोथ, अर्बुद, गाँठा-गुठी, घाउ-खटिरा, टन्सिल, गलगाँड, मुखपाक, अर्श, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/धूलो/खोटो ३-७ ग्राम, फल १ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., पात १ वटा, बोक्रा ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७०२८. हर्रो लाम्चो, विजया हरितकी, हरई, Long Fruit Tree, Bijay Haritaki Plant, *Terminalia chebula*

(Family : Combretaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ८०-१०० फिट अग्लो विशालवृक्ष, पात लाम्चो, फूल हरियो-सेतो-पहेँलो, फल २-४ अङ्गुल लाम्चो, बाक्लो बोक्रा भएको भित्र एक तेलीयबीज हुन्छ। यो अगौटे हर्रो हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फलत्वक, बोक्रा, पात। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अति टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, अर्बुदहर, रोचक, विरेचक, अर्शोघ्न, नेत्रहितकारी, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले श्वरभङ्ग, गुल्म, बाडुल्की, उदरशूल, दम, खोकी, श्वासरोग, प्रमेह, कुष्ठ, कब्ज, अर्श, अपच, अरुचि, मन्दाग्नि, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, गलग्रन्थिरोग, मुख-जिब्रोको बिबिरा, पेटको घाउ, श्वासनलीको खटिरा, ज्वर, कामला, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मोटो-भद्दापन, कफग्रस्त रुघा-चिसो-पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, फल १ वटा, वटी १-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७०२९. हर्रो तीनरेखा भएको, हरई, चेतकी हरड, Three Line Myrobalon Fruit Tree

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ८०-१५० फिट अग्लो, गोलाइ ३ फिट, पात लाम्चो, फूल हरियो-सेतो-पहेँलो, फलभित्र एक बीज तेलीय हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप, फलत्वक, पात, बोक्रा र तेल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, विरेचक, पित्तनाशक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्बुदहर, मेदहर, उदररोगनाशक, पाचक, अग्निप्रदायक, फुफ्फुसपुष्टिकर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, जलोदर, दम, खोकी, पिनास, टन्सिल, कब्जियत, अर्श, सास गन्हाउने, वायुगोला, अरुचि, अजीर्ण, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मोटोपन, शिथिल फोक्सो/श्वासनली, पेट डम्म-ढुस्स हुने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, फल १-२ वटा, वटी १-२ वटा, पात १ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-५ ग्राम ३-५ पटक।

७०३०. हर्रो काली, आफैँ झरेको वा टिपेको बालहर्रो, महाकाली हरितकी, Children Myrobalon, Balharitaki

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो जुनसुकै जातको हर्रो असार-साउनमा चिचिला, बेला भुइँमा झर्छ अथवा रूखको टिपिन्छ, झटारोले हानेर सङ्कलन गरिन्छ। फलको भित्र हाड नपस्दैको वा बीज नबन्दैको कलिलो हरियो हर्रो फललाई सुतीकपडाको टालोमा पोको पारी गहिरो भाँडोमा गाईको गहुँत राखी डण्डीमा हर्रोलाई झुन्ड्याइन्छ, गौमूत्रले छुनु हुँदैन र पोकोमाथि एक ढकनी लगाएर मन्दाग्निमा बाफले बफाउनुपर्छ। १-३ घण्टा बफाएपछि घाममा सुकाइदिनुपर्छ। यो १०० वर्ष वीर्यवान रहन्छ र ताजामा नै गनिन्छ। यो सुकेपछि कालो मांसल दाना उपयोग गरिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, विरेचक, कफनिस्सारक, मेदहर, अग्निकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, उदरशुद्धिकर, कण्ठशोधक, विजातीयद्रव्य निष्कासक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मोटोपन, खतरा कब्जियत, ग्यास्ट्रिक, गानो-गोला, उदरशूल, आन्त्रपुच्छ्र समस्या, अरुचि, अजीर्ण, टन्सिल, गलग्रन्थिरोग, आन्द्राका खटिरा, मुख-जिब्रोका घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो आधा-एक चम्चा ३-५ ग्राम, १/१ हर्रो चुस्ने, वटी १-२ वटा ३-५ पटक।

७०३१. हर्रो परिपक्व, हरई, अमृतहरितकी, वृद्धवृद्धाहरितकी, Amrit Haritakim Plant, Rasayan Haritaki Tree

चिनारी : जब हर्रो बढ्दै गएर वृक्षमा नै परिपुष्ट, खँदिलो, चोपिलो, पानीमा राख्दा डुब्नेवाली, पहेँलो चमकदार, हेर्दा छाम्दा तेलीय, आकर्षक र ५०-१०० वर्षसम्म वीर्यवान रहने श्रेष्ठतम अमृत बनिन्छ तब संकलन-भण्डारण गरिन्छ। यसलाई प्रयोगमा ल्याउन भित्री गेडा निकाली हटाइन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, अर्बुदहर, श्वासरोगहर, अग्निप्रदायक, उदरशुद्धिकर, मेदहर, रक्तशोधक, जलशोषक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, योगवाही, विरेचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, श्वासरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, घाउ-खटिरा, अर्बुद, मोटोपन, कफवृद्धि, श्वरभङ्ग, घोरकब्ज, अर्श, गानो, गुल्म, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** फल १ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, धूलो ३-७ ग्राम, तेल १० ग्राम, पात १ वटा ३-५ पटक।

७०३२. हर्रो पातलो बोक्रा, हराई, पुतना हर्रो, फलछाल पतलो हरड, पूतनाहरितकी, Thin Bark Myrobalon Tree

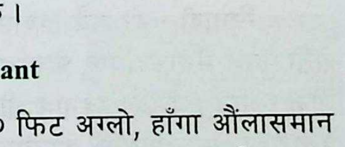
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो विशालवृक्ष, पात पातलो लाम्चो केही चेप्टो, फूल धेरै पहेँलो वर्णको बालामा फुल्ने, फल लम्बगोल भित्र एक बीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो विरेचक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर, व्रणरोपक, पिनासनाशक, श्वासहर, रक्तशोधक, कण्ठशोधक, गलगण्डहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पुरानो दम-खोकी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, कामला, श्वरभङ्ग, अर्बुद, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्श, गाँड, टन्सिल, गलाघाँटीको अङ्कुर, सुन्निने-फुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, फल १ वटा, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., पात १ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७०३३. हरिफूल, सुगन्धमूला, हरफारेवटी, चालमेरी, Hari Aum Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, हाँगा औंलासमान मोटा, पत्रदण्ड १-२ फिट लामो, पात झिल्लीयुक्त २-३ अङ्गुल लामो फूल फुल्ने, गोलाकार फलभित्र एक बीज तेलीय हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकारक, हृदयहितकारी, पित्तनाशक, पाचक, मूत्रल, स्वादिष्ठ, अग्निकारक, रक्तवर्द्धक, बलकारक, तृप्तिकारक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अरुचि, अपच, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदय/मिर्गौला रोग, अर्श, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, मासिकअधर्म, उदररोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** सर्वत १ गिलास, अचार ५ ग्राम, चटनी १० ग्राम, लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

७०३४. हरमल, श्वेतहरमल, इसबन्द, हुर्मल, सिपन्दबीज, White Syrine Rue Plant, *Peganum harmala*

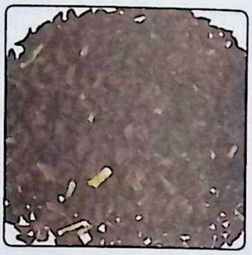
(Family : Tetradiclidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, हाँगाहरूमा साना सुइरे पात, फूल थुँगामा सुनौलो फुल्ने गोलाकार केशर पहेँलो, फल तीनखण्ड भएको भित्र १/१ बीज तेलीय हुन्छ, जरा खैरा हुन्छन्। यो गाँजाजस्तै बुटी हो। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज। यसको

स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वाजीकर, कामोद्दीपक, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, निद्राजनक, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, मदकारक, आक्षेपहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, दम, खोकी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, राजयक्ष्मा, आन्द्राको घाउ, रक्तविकार, पक्षाघात, गृध्रसी, हाडको रोग, उदरशूल, बाडुल्की, पत्थरी, निद्रानाश, अनार्वत, कष्टार्तव, सूतिका रोग, नसारोग, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, बीज ५-१० रत्ती, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०३५. हरमल कालो, कृष्णहरमल, हुरमेल सोख्तनी, इस्पन्द, Black Syrian Rue Black Harmal Plant, *Peganum harmala* (Family : Tetradiclidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात सुइरे २-३ अङ्गुल लामो पातलो ठूला र साना पात, फूल थुँगामा कालो फुल्ने, केशर सुनौलो, गोलाकार फल तीनखण्डमा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । जरा खैरा हुन्छन् । यो गाँजासमान बुटी हो । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, वेदननिद्रानाशक, कफनिस्सारक, मदकारक, तनावहर, निद्राजनक, शोथघ्न, श्वासरोगहर, वाजीकर, रजःवीर्यसुधारक, अतिश्रमहर भनिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अनिद्रा, पागलपन, तनाव, कफग्रस्त दम-खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, पिनास, अर्धकपाली, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, श्वासरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, क्वाथ ५० र अर्क ३० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०३६. हरेलचारा, थिंगवे, चक्माहर, Harehare Creeper Plant, *Jasminum scandens* (Family : Oleaceae)

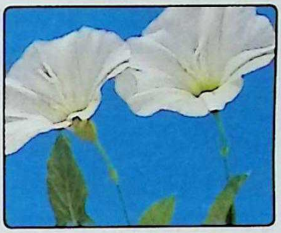
चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो ५-१० फिट लामो, पात चेप्टो, सेतो फुल्ने सुगन्धदायक, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, बीज र पात । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पत्थरीहर, यकृतपोषक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, ऋतुस्राव नियामक, मेदहर, अर्बुदहर, उदरकृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कलेजोरोग-समस्त हेपाटाइटिस-कामला, ज्वर, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मुखपाक, अर्बुद, कुष्ठ, दुबी, दाद, लुत्तो, जनैखटिरा, पेटका कृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-७ थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., फूल लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७०३७. हस्तिसुन्डी हस्तिनी, उँटजीरा, Liver Color Flower, Heliotrope Plant, *Heliotropium indicum* (Family : Heliotropiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो प्रायः चिस्यान भूमिमा मिल्छ । यो १-३ फिट अग्लो, रोमश, डालीहरू धेरै औँलासमान मोटा, पात १-४ अङ्गुल लामो र १-२ अङ्गुल चौडा, ५-१० अङ्गुल लामो फूल मञ्जरी हात्तीको सूँडसमान, फूल सेतो रङको, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यो धतुरोभैँ गन्हाउँछ, जरा खैरा रहन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण

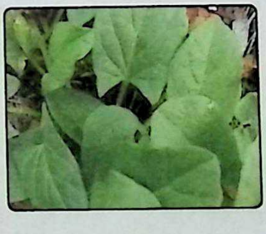
हुन्छ र स्वाद टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, व्रणरोपक, कण्ठशोधक, मूत्रल, विषघ्न, शोथघ्न, अस्थिपोषक, अर्बुदहर, नेत्ररोगहर, चर्मरोगहार, अस्थिसन्धानक, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले घाउ-खटिरा, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, अस्थिभग्न-चोटपटक, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसी, दम, खोकी, आँखारोग, टुटेको हाड, ढाड-कम्मर दर्द, चर्मरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०३८. हरिणपादीलता, गोण्डाल, हिरणपदी, Deer's Foot Bindweed, *Convolvulus arvensis*



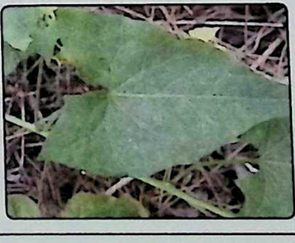
चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा-सर्वत्र मिल्छ । यो लहरो ५-१० फिट लामो फैलिन्छ, पात हरिणको खुट्टासमान लामो हृदयाकार, फूल गोलो कन्चन सेतो, अण्डाकार फलभित्र चेप्टो काला-खैरा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग-समग्र लता । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विरेचक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, मस्तिष्कपुष्टिकर, बलकारक, मूत्रल, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, वातव्याधिहर, उदररोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले घोर कब्ज, मूत्रकृच्छ्र, धातुक्षय, ज्वर, सङ्ग्रहणी, खुनीअर्श, रक्तस्राव, आन्द्राको शिथिलता, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, नसारोग, उदरशूल, पेट दुख्ने-पोल्ने, मिर्गौला शिथिलता, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७०३९. हरिणपादी त्रिभुजाकारपाते सुनौलो फुल्ने, पीतहिरणपादी, स्वर्णहरिणपादी, Hedge bindweed, *Convolvulus* sp. (Family : Conovlvulaceae)



चिनारी : यो संसारका सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो निसोथ कुलको वनस्पति दूधयुक्त हुन्छ । यो लहरोको झ्याङ भुइँमा पसारिएर फैलिन्छ वा कुनै वनस्पतिको सहाराबाट माथि चढ्छ, रोमश, हाँगा वा डाँठ सुतलीझैँ मसिनो पातलो पात त्रिभुजाकार, फूल सुनौलो फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तघ्न, विरेचक, वातपुष्टिकर, रक्तशोधक, रक्तजरोगहर, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम-खोकी, प्रमेह, मधुमेह, मासिकअधर्म, सङ्ग्रहणी, उदरशूल, रक्तदोष, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०४०. हरिणपादी मिर्गौलापत्ते रातो फुल्ने, रक्तहिरणपादी, रक्तहरिणपादी, Deer's Foot Plant, Bindweed, *Convolvulus* sp. (Family : Conovlvulaceae)



चिनारी : यो संसारका सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो निशोथ कुलको हो । यो कुनै सहरा लिएर वनस्पतिमा चढ्छ अथवा भुइँमा लतारिएर फैलिन्छ, यो १०-३० फिट लामो झ्याङ, रोमश, दूधयुक्त, हाँगाहरू सुतलीझैँ, पात मिर्गौलासमान, फूल रातो फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र तेलीय

बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, दर्दनाशक, शोथघ्न, आन्द्रा बलदायक, मेदमज्जाकारक, अस्थिपोषक, वातपोषक, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तविकार, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, रक्तचाप, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, सङ्ग्रहणी, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, गृध्रसी, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, जलोदर, रक्तरोग, हाड-ढाडको रोग, चर्मरोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७०४१. हरिणसिङ्गे बुटो, मृगशृङ्गवृक्ष, Italian Buckthron Plant, *Rhamnus alaternus* (Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो एकपछि अर्को गएका भुवादार, फूल झुप्पामा पहेँलो-हरियो फुल्छ, गोलाकार फल खैरो रातोभित्र २-४ वटा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, शोथघ्न, रक्तशोधक, कण्ठशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, पिनास, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, अर्श, उदररोग, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गानो, क्षय, जलोदर, गला-घाँटीका खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र पुष्पस्वरससूई २-१० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०४२. हरमल, गण्डेरा, सन्दबार, सनवार, स्मारक, Harmal Plant, *Rhazya stricta* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कुटज कुलको वनस्पति हो । यो १५-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, दूधेबोट, पात लाम्चो चुच्चो भालाकार, पात सुकेपछि पहेँलो, सेतो फुल्छ, फलमा तेलीय बीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पञ्चाङ्ग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, विषघ्न, वातव्याधिहर, नेत्रज्योतिप्रदायक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अस्थिपोषक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सर्पदंश, दन्तरोग, नेत्ररोग, डन्डीफोर, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, सन्धिवात, अङ्गशोथ, आमवात, मधुमेह, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, क्षय, जलोदर, दम, खोकी, रक्तरोग, आन्द्राको घाउ, मुखमण्डलका खटिरा, ज्वर, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, हाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र स्वरससूई २-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०४३. हनुमानवेलो, वनकलमी पुत्ररंजनी, लक्ष्मणलता, Spotted Leaved Ipomoea Plant, *Ipomoea sepiaria* (Family : Conovlvulaceae)

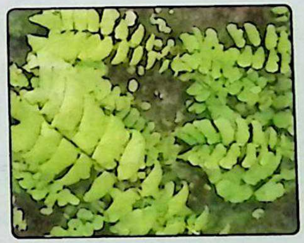
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बहुवर्षायु लता निसोथ/गुडुची कुलको लहरो हो । यो सदा फुल्छ र फलिरहन्छ, वर्षादमा धेरै मिल्छ, पात गुर्जोसमान चेप्टो, फूल कलेजी रङको एकबिहानै खिल्छ र साँझमा मुर्झाउँछ, जरा कान्छीऔंलाजत्रो सेता हुन्छन्, डाँठ दूधे, फल ४ खण्डको

हर खण्डमा २/२ बीज तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बन्ध्यत्वनाशक, बलकारक, गर्भस्थान शुद्धिकर, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक, विषघ्न, कामोद्दीपक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अतिश्रमहर, वेदनानाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, बाँझोपन, निःसन्तान, यौनकमजोरी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, धातुरोग, रजःवीर्यदोष, आमवात, अतिश्रमको पीडा, नपुंसकता, गृध्रसी, कटिवात, पक्षाघात, नसारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज/मूल ३-१० ग्राम, अर्क ५० र बीजतेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७०४४. हरिणसिङ्गीबेलो, भीतगलोडी, शाम्बरबेलो, **Todflax Plant,** ***Kickxia ramosissima*** (Family : Plantaginaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो लता चट्टानको छिद्रबाट उम्रन्छ, फेद मोटो र माथिको काण्ड सानो, दूधे, डाँठमा पातलो रेशा बाहिर हरियो बोक्राले छोपिएको, ४/६/८ हरेक अङ्गुलमा गाँठो पार्छ, फुट्छ र थुप्रो बन्छ, अग्रभाग हरिणको सिङसमान भएकोले हरिणसिङ्गी बेलो भनिन्छ । पात चेप्टो र पहेँलो वा सुनौलो फुल्छ, ५-७ फिट लामो फैलिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, सन्तानदायक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, उरुस्तम्भरोग, जोर्नीवाथ, ढाड-कम्मरको दर्द, सर्वाङ्गशूल, मधुमेह, कटिवात, गृध्रसी, पक्षाघात, पत्थरी, पक्षाघात, अङ्गशोथ, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, निःसन्तान, बाँझोपन, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, कलिलो पात साग २०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

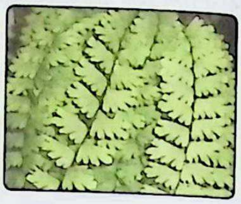
७०४५. हंसराज बूढीकन्याकेश, हंसपरी, उन्यूबुटी, हन्सपरी, **Walking Maidenhair Plant,** ***Adiantum caudatum*** (Family : Pteridaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो ढुङ्गयान वा पर्खालमा सर्वत्र मिल्छ । यसको डन्ठलमा दुवैतिर साना पात, कालो डाँठ, यिनीहरू सुकेपछि मैलो तामाको रङको जरामा मयूरको भुत्लाको समान मसिनो रातो-कालो मिश्रित भुवा भएका हुन्छन् । पत्थरमा जरा बेरिएर अन्तरकुन्तरमा घुसेर बुढीकन्याको कपालसमान भुत्तोमा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-हल्का तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, आन्द्रासङ्कोचक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अर्श, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, मोटोपन, बालबालिकाले हरियोसहित फिँज दिसा गर्ने, श्वरभङ्ग, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पात/जरास्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०४६. हंसराज चिप्ली, हंसपादी, त्रिपादिका, कालीझाँट, Black Maiden Hair Plant, *Adiantum lunulatum*

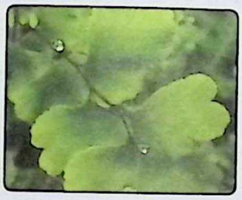
(Family : Pteridaceae)



चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा र सर्वत्र मिल्छ । यो ढुङ्गाका काप/पर्खाल/कान्लामा उम्रन्छ । यो १५-६० से.मि. अग्लो, बालसदृशशिरा, पुष्परहित, जरामा गाँठो-उपजरासहितको, डाँठमा चिप्लो पात संयुक्त हाँसको खुट्टासमान हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, कलेजो-फुफ्फुसपुष्टिकर, मेदहर, सङ्कोचक, ज्वरनिवारक, कण्ठशुद्धिकर, उदररोगनाशक, शोथहर, केशरक्षक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, खोकी, गानो-गोला-गुल्म, रक्तविकार, कपाल झर्ने, मूत्रकृच्छ्र, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, राजयक्ष्मा, जलोदर, टन्सिल, गलगाँड, श्वासरोग, अर्बुद, उदरशूल, ज्वर, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

७०४७. हंसपादी कालो डाँठ भएको, महाकाली, डुमतुल्ली, Black Duck Foot Plant, *Adiantum capillus*

(Family : Pteridaceae)



चिनारी : यो ३००० मिटरसम्मको सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा र सर्वत्र मिल्छ । यो ढुङ्गयान पत्थरिलो कान्लामा हुन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, हाँसको खुट्टासमान पात कालो डाँठ ४-७ अङ्गुल उचो श्याम आभाको, पात संयुक्त ९ भागमा रहेका पत्र, जरा/उपजरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, उदररोगनाशक, व्रणरोपक, मेदहर, गर्भाशय सङ्कोचक, स्त्रीरोगहर, ज्वरनिवारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीरोग, गर्भाशय खस्ने-सुन्निने, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, पिनास, कफपित्तवृद्धि, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रो-घाँटीका खटिरा, गानो, उदरशूल, मोटोपन, ज्वर, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, गलगाँड, टन्सिल, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०४८. हंसपादी हिमाली, हाँसखुट्टेझार, हंसराज, Himalayan Duck Foot Plant, *Adiantum venustum*

(Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो ३००० मिटरभन्दा माथिको शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो चट्टान-पत्थरमा उम्रन्छ । यो प्रायः ढुङ्गयानमा मिल्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात ३-४ र उपपत्र झिल्लीदार-हृदयाकार, अपुष्प ८-१० अङ्गुल लामो चारैतिर फैलिने पातलो डाँठ हुन्छ, जरा-उपजरा हुन्छन्, पातको तल्लो भागको खाल्टोमा सूक्ष्म बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो हल्का तितो केही बास्नादार लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, अस्थिपोषक, दर्दनाशक, उदररोगनाशक, मधुमेहहर, रक्तशोधक, मूत्रल, ऋतुकर, मेदहर, ज्वरनिवारक, श्वासरोगहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, सुगन्धदायक, पत्थरीहर, विषघ्न, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, राजयक्ष्मा, जलोदर, दम, खोकी, पिनास, गानोगोला, उदरशूल, कर्णपाक, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, गाँड, मुख-जिब्रोका खटिरा, आन्द्राका घाउ, ग्यास्ट्रिक, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, ढाड-कम्मर दर्द, पत्थरी, कफपित्तवृद्धि,

फोक्सो/कलेजोरोग, गर्भाशयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिला, वटी १-३ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

७०४९. हंसपादी-गजकेशरी, हाँसखुट्टे केशरीयुक्त, Duckleg Color Fern Plant, *Dryopteris crenata* (Family : Dryopteridaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो प्रायः चट्टानको प्वाल, कान्ला, पर्खालमा मिल्छ। यो ढुङ्ग्यान छिद्रहरूमा वर्षाद-शीतकालमा धेरै उम्रन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात छिन्नभिन्न हाँसको खुट्टासमान, जरा सुनौलो हल्का रातो केशरीया रङको र उपजरासहित हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, सन्तानदायक, बलकारक, वेदनानाशक, रक्तरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीधर्मपालक, गर्भाशयशोधक, सङ्कोचक, गर्भस्थापक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, रक्तदोष, निःसन्तान, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अङ्गशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गर्भाशयरोग, पित्तकफवृद्धि, गृध्रसी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

७०५०. हंसपादी काठे, हाँसखुट्टे दाउराउन्यू, Wood Fern Plant, *Dryopteris boottii* (Family : Dryopteridaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात संयुक्त दुवैतिर गएका, डाँठ हरियो, जरामा उपजरा भएको हल्का रातो खैरो हुन्छ। यो फुल्दैन, फल्दैन तर अति मिहिनबीजहरू पातको पछाडि तल्लो भागमा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात र जरा। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, मेदहर, मूत्रल, ज्वरनिवारक, श्वासरोगहर, वातहर, अर्बुदहर, कण्ठशोधक, उदररोगहर, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, पिनास, राजयक्ष्मा, जलोदर, फोक्सोशोथ, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, कामला, राजयक्ष्मा, जलोदर, गाँड, टन्सिल, गला-घाँटीको रोग, गानो, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ, घाँटीका समस्या, गलफुले, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, नसारोग, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण २-५ ग्राम, खोटो/भस्म/क्षार आधा-तीन ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

७०५१. हाडेउन्यू, हड्डी भएको उन्यु, Haddi Unnew, Bone Fern Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-२५०० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, छिप्पिएको पातमा उल्टोतिर सेतो, कडा डाँठ कालो, ३-६ महिनामा सुक्छ, जरा सधैं रहन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक, शोथघ्न, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, अग्निकारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, वेदनानाशक, ज्वरनिवारक, विषघ्न, हैजा र रक्तस्राव नियन्त्रक, पाचक, श्वासहर, उदररोगनाशक, मेदहर, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफस्राव, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा निस्कने, मासिकअधर्म, प्रदर, सुन्निने, यौनरोग, रक्तविकार, दुबी, दाद, कुष्ठ, रक्तचाप, मधुमेह, हैजा, आउँ-पखाला, अर्श, सङ्ग्रहणी, त्रिदोषविकार-विजातीय दोष, रक्तपित्त, मधुमेह, सुजाक, चर्मरोग, समस्त ज्वर, मोटोपन, पत्थरी, अधिकपित्त,

कमलपित्त, अम्लपित्त, उदरकृमि, रक्तरोग, दम-खोकी, पत्थरी, जलोदर, गानोगोला, गर्भाशय खस्ने वा सुन्निने, कफग्रस्त दम इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस १०-३० ग्राम, पातस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना ३-५ पटक ।

७०५२. हात्तीखुट्टे पात, हात्तीकन्द, हत्कन्द, Elephant Leaved Plant

चिनारी : यो हरेक जलवायुको किन्तु वनभूमिका कालो चिस्यान माटोमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पातहरू हात्तीखुट्टासमान, अनेक रङको फूल, रातो कन्द रक्तवर्णको लाम्चो मूलासमान हुन्छ । यसले हिङ्गुलसमान काम गर्ने भनिन्छ । यसको कन्द धातु-उपधातुशोधनमा प्रयोग गरिन्छ । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद कटु-तिक्त-कषाय हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, धातु-उपधातुमारक, अर्बुदहर, मूत्रल, पत्थरीनाशक, पित्तघ्न, विषघ्न, अर्शोघ्न, मृदुरेचक, पित्तज्वरनिवारक, जीवनीयतत्त्व सुधारक, शूलघ्नी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजानिरोधक, रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, सर्पविष, यौनरोग, मूत्रकृच्छ्र, शूल, रक्तपित्त, प्रमेह, विष-उपविष, असर, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, हैजा, पेट दुख्ने-पोल्ने, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त, अर्श, कब्ज, आउँ-पखाला, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ मुख, अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि. २-३ पटक ।

७०५३. हात्तीदाँते मूला, Hatti Dante Mula, Elephant Tooth Raddish Plant

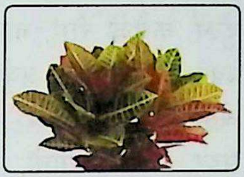
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-५ फिट अग्लो, पात मूलासमान लाम्चो दन्तुर, पात र जरा बराबर, हात्तीदाँतझैं मुठ्ठीभरको गानो गहिरो टेढो जान्छ, कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पत्थरीहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, उदररोगनाशक, शक्तिवर्द्धक, बुद्धिदायक, रजःवीर्यसुधारक, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गाँड, गला-घाँटीका रोग, मिर्गौलाज्वर, टन्सिल, थाइराइड, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने/पोल्ने, गृध्रसी, गानो, जोर्नीवाथ, कफग्रस्त खोकी-दम, हैजा, मानसिकरोग, अङ्गशोथ, अर्बुद, दर्द, सुन्निने, रक्तकोशिका-स्नायुतन्तु कमजोरी, वातजन्यरोग, अर्श, रजःवीर्यदोष अधिकपित्त, कमलपित्त, पिसाब कष्ट, पित्तज्वर, प्रदर, धातुरोग, समस्त रगतको खराबी, पेट पोल्ने, मुख सुक्ने, अपचन, भोक, गर्भाशयशोथ, दर्द, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/रस १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०५४. हात्तीछिरा धान, हात्तीछेरा, Hattichhera Dhan, Elephant Rice

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो साउनमा रोपेर कार्तिकतिर पाक्ने, ५-७ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, जरा गहिरो जाने, हरियो-पहेँलो फुल्छ, नुगेर ढल्छ अनि पाक्छ । यसको चामल मीठो नरम र रुचिकर हुन्छ । यसको गेडा लाम्चो हुन्छ र चामल फुस्रो हुन्छ । यो नेपालको धानमा गनिन्थ्यो । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल, जरा र ताजा नल । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-वास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्य सुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्राका घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, पेट पोल्ने, पित्तज्वर इत्यादि सन्चो

गराउँछ । **मात्रा** : दूध वा दहीमा भिजाएको चामल/दूधभात/चाम्रे ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

७०५५. हाँसपाइले फूल, Croton Plant, *Codiaeum variegatum* (Family : Euphorbiaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो बलौटे दोमट माटो ५.८-६.५ पिएचमान भएको राम्रो भनिन्छ । यो अत्यन्त सुगन्धदायक फूल हो । छिप्पिएका हाँगा छानी माघको तेस्रो हप्तामा कलमी गर्नुपर्छ र ५०-६० दिनमा जरा आएर रोप्नलायक हुन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, पात रङीबिरङी आयाताकार लाम्चो, फूल सेतो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, कटिवात, सङ्ग्रहणी, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, स्नायुतन्तु कमजोरी, क्षयरोग, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, अम्लपित्त, कमलपित्त, राजयक्ष्मा, गला-घाँटीको-टन्सिल, समस्त रक्तविकार, पाठेघर सुन्निएको र खस्केको, रक्तचाप, पेट पोल्ने-दुख्ने र अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । चोपिलो फलले धूम्रपान-मद्यपानको नराम्रो आदत छुटाउँछ । **मात्रा** : फूलमह १०-२० ग्राम, चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

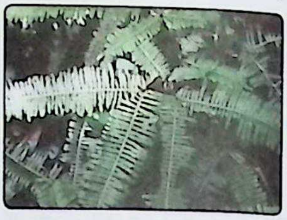
७०५६. हारे सेतो, श्वेतनेत्रज्योति, सफेदहाडे, चम्किलोआँखे, Eye Bright Plant, Kangchuk (Am), Himalaian Euphrasia Plant, *Euphrasia himalayica* (Family : Orobanchaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण लेक र शीतोष्ण हावापानीको २७००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो पुराना रूखमा लाग्ने परजीवी झार हो । यो १०-३० से.मि. लामो, सेतो फूलमा केशर पहेँलो जिब्रो भएको डाँठे अर्थात् हाडे वनस्पति सुनगाभा प्रजातिमा पर्दछ । यो सदा हराभरा रहने, भालाकार पात चुच्चो, फलभित्र गुदी र तेलीय अति मसिना बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो- टर्रो केही चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, वातहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, मधुमेह, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, मूत्ररोग, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, विषमज्वर, कामला, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, सङ्ग्रहणी, हात-पैतालाको जलन, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर, प्रमेह, रक्ताल्पता, हाड-ढाडको रोग, पक्षाघात, शारीरिक कमजोरी, गर्भरोग, सङ्ग्रहणी, कुपोषण, मासिकअधर्म, समस्त रक्तविकार, छालारोग, कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

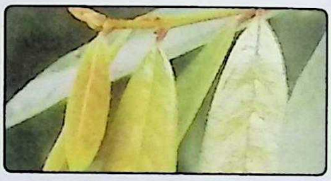
७०५७. हाडेउन्यू ठूलो, Hard Pteris Plant, *Pteris* sp. (Family : Pteridaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, संयुक्त पात ४०-६०

से.मि. लामो र २०-३० से.मि. चौडा, जरा कडा हाडसमान हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजो रोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटसम्बन्धीरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, फोक्से शरीर, आमवात, आउँ-पखाला, प्रमेह, मधुमेह, प्रदर, पत्थरी, गानो, दम, खोकी, हैजा, चुर्ना, पित्त-कफरोग, मोटो-भद्दापन, रुघा-पिनास, अण्डकोशवृद्धि, आन्त्रशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको छिप्पिएको बीजाणुले दुखाइमा सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी/रस १/१ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।



७०५८. हाडजोडवृक्ष, वज्रवृक्ष, अस्थिसंहारवृक्ष, Joined Bone Tree, *Litsea oppositifolia* (Family : Lauraceae)



चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हरियो रहन्छ । यो १००-१५० फिट अग्लो, पात दुवैतिर गएका धेरै लामो आयाताकार, फूल हरियो-पहेँलो-सफेद फुल्छ र फल गोलाकार पाकेपछि रातो केराउसमानभित्र एक तेलीय गेडा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद चिप्लो मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अग्न्युद्दीपक, कामोद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले टुटेको हाड, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवात, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मांसपेशीय-स्नायुतन्तु कमजोरी, मृगी, मेरुदण्ड-हाड खिइने, मन्दाग्नि, अस्थिभङ्ग, हाडको आयतन बढेर टेढिने, अज्ञातरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, पत्रस्वरससूई १० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, बीज १-२ ग्राम भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०५९. हाडजोड पाटे, वज्रवल्ली, अस्थिसंहार, Joined Bone Creeper, Veld Grape Plant, *Cissus quadrangularis* (Family : Vitaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ । यो लहरा फैलिन्छ र सदा हरियो रहन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, पात चेप्टो, फूल गुलाबी-प्याजी-सफेद फुल्छ, गोलाकार पाकेपछि रातो केराउसमान फलभित्र एक तेलीय गेडा, प्रत्येक ३-५ अङ्गुलमा गाँठो हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, बृक्कहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, कामोद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, उदरशूल, कटिवात, अस्थिभङ्ग, वात, हाडको आयतन बढेर टेढिने,

अज्ञातरोग, टुटेको हाडलाई जोड्ने पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मांसपेशीय स्नायुतन्तु कमजोरी, मृगी, मेरुदण्ड-हाड खिइने, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-३ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७०६०. हात्तीकाने, जख्मेहयात, Never Die Kalanchoe Plant, Felt Bush Elephant`s Ear, *Kalanchoe beharensis*
(Family :Crassulaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो हराभरा रहने, ३-१० फिट अग्लो, भ्याङ्गिन्छ, ठूलोपात हात्तीकान जस्तै त्रिकोणे, घण्टी आकारको बहुरङ्गीफूल फुल्ने, गोलो रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण-उत्तेजक रस्वाद टर्रो-तीतो र कोक्याउने। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, फुफ्फुसहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न, गर्भघातक मानिन्छ। यसलाई शुद्धि र मारण गरी अमृत बनाउने बुद्धिमान वैद्यक हुनुपर्छ। यसलाई शुद्ध गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, कटिवात, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गानो, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, आउँ-पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, सुजाक, रक्तचाप, डन्डीफोर, रक्तविकार, कुष्ठ, दाद, दुबी, चर्मरोग, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ। वातव्याधिमा तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा लाभ पुऱ्याउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक।

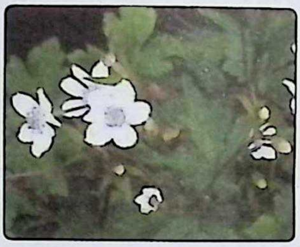
७०६१. हात्तीपाइले लहरो सेतो, वृद्धदारु, बिदारा, Elephant Creeper Big Plant, *Argyreia speciosa*
(Family : Convolvulaceae)

चिनारी : यो गर्मी जलवायुमा पाइन्छ। यो ४०-१०० फिट लामो विशाल लहरा, हात्तीपाइलाजत्रो पात रोमश हृदयाकार, फूल सेतो घण्टाकृति बीचमा कलेजी धर्को फुल्ने, गोलो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसहितकारी, अर्बुदहर, वातव्याधिनाशक, वेदनानाशक, शोथघ्न, कृमिमारक, चर्मरोगहर, रक्तस्तम्भक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, अग्निकारक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, कफज्वरनिवारक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, यौनरोगहर, सङ्कोचक मानिन्छ। यसलाई शुद्ध गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले हात्तीपाइले, कलेजोरोग, रक्तरोग, रक्तविकार, ज्वर, हैजा, गाँठा-गिर्खा निक्लने, घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म, उदररोग, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, कब्ज, अर्श, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, पत्थरी, वाकवाकी, विषादि असर, आमवात, मलेरियाज्वर, कुष्ठ, लुत्तो, अर्बुद, उदरकृमि दाद, दुबी, दादुरा क्षयरोग, वातरक्त, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, हाड-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, स्वरससूई ५-१० र बीजतेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फल ५-१० वटा ३-५ पटक।

७०६२. हात्तीपाइले काङ्ग्रे कुरो, Elephant kangre Kuro Plant

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १३००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात हात्तीपाइला आकार, फूल सेतोमा केशर निलो वा सुनौलो, फल कोसामा भित्र तेलीय पिरो बीज, जरा गहिरो गएका लामा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो-पर पराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, कलेजोरोगमा लाभदायक, पीडाहर, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, मेदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जुका, मासिकअधर्म, पत्थरी, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, उदरकृमि, उन्माद, यौनरोग, गानो, मोटोपन, आउँ-अतिसार, उच्चरक्तचाप, पित्तपत्थरी, कलेजोको ज्वर, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु दुर्बलता, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, क्षय, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०६३. हात्तीपाइले त्रिकमसले, घनेरो, अगेली, Wind Flower Plant, Subka (Am), *Anemone rivularis* (Family : Ranunculaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १३००-३००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, हात्तीको पाइलाजस्तो पात संयुक्त तीनतिर तीन-पाँचभागमा छिन्नभिन्न त्रिशूलआकार, फूल सेतोमा केशर निलो वा सुनौलो, कोसामा फलभित्र तेलीय पिरो बीज, जरा गहिरो गएका लामा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, यकृतरोगमा लाभदायक, पीडाहर, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, मेदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जुका, मासिकअधर्म, पत्थरी, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, उदरकृमि, उन्माद, यौनरोग, गानो, मोटोपन, आउँ-अतिसार, उच्चरक्तचाप, पित्तपत्थरी, कलेजोको ज्वर, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायु दुर्बलता, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने, क्षय, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई १०-२० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०६४. हाकुचागी, कालो चामल के हो ?, How Make Black Rice ?

चिनारी : यो कुनैपनि जातका धानहरूबाट बनिन्छ, यो धान काटेर हरियै कुन्युमा राखिन्छ र महिनाभरमा चुटिन्छ, यो धानको बोक्रा कुहिएर/कुहाएर रासायनिक परिवर्तन भई/गराई कालोपत्रको कालै चामल हुन्छ । किसानहरूले पछौटामा चुटेको पोगटाबाट हाकुचागी चामल बनाउने गर्छन । यो वर्षाद भई पानी परेर धान कुहिँदा पनि कालो चामल बन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चामल । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मेदहर, रक्तशोधक, पत्थरीहर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, मोटोपन, हैजा, सङ्ग्रहणी, जीर्ण पेटको रोग, रगतस्राव, रक्तपित्त, रक्तचाप, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, कपाल झर्ने, पत्थरी, छालाका रोग, अर्श, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। घाम गडेको निकाल्छ,

पित्तनाश गराउँछ, मलमूत्र शुद्ध गर्छ, हाडको गर्मी निकाल्छ, । **मात्रा** : भिजाएको चामल ३०-५० ग्राम, चौलानी पानी १ माना, दही चामल भात ५०-१०० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना ३-५ पटक ।

७०६५. हात्तीकाने रगते, जख्मेहयात, अजम्बरीरगते, अमरपोई, Donkey Ears Plant, Never Die Kalanchoe, Felt Bush Elephant`s Ear Plant, *Kalanchoe pinnata* (Family : Crassulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो हराभरा रहने, ३-१० फिट अग्लो, भ्याङ्गिन्छ, काण्ड ढुम्रो परेको रातो, हात्तीकानसमान पात चेप्टो-फराकिलो-लाम्चो, फूल रगते रातो फुल्ने, गोलो रातो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र स्वाद टर्रो-तीतो कोक्याउने । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, रक्तशोधक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, ज्वरनिवारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, कृमिनाशक, यकृतपुष्टिकर, कुष्ठघ्न, गर्भघातक मानिन्छ। यो शुद्धि र मारण गरी अमृत बनाउने बुद्धिमान वैद्य हुनुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, आन्द्राको फैलावट, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, गानो, मधुमेह, कफज्वर, खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग, मधुमेह, रक्तविकार, सुजाक, रक्तचाप, डन्डीफोर, कुष्ठ, दाद, दुबी, चर्मरोग, मूढगर्भ इत्यादि सन्चो गराउँछ । वातव्याधिमा तेल/घ्यूमा डढाएर मालिस गर्दा लाभ पुर्‍याउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम १-३ पटक ।

७०६६. हात्तीचूक वनेलु, हकारी, हर्शफ, Wild Artichok Plant, *Helianthus tuberosus* (Family : Asteraceae)

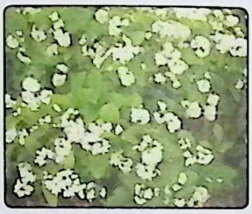
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सूर्यमुखीसमान ढुङ्ग्यान-पत्थरिलो जमिनमा धेरै मिल्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सुनौलो फुल्ने, थुङ्गामा तेलीयबीजहरू, जरा लामा मूलाझैं रातावर्णका हुन्छन्। यसको चोप निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो र बीज । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-केही टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, मेरुदण्डदर्द, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, हाड भाँच्चिएको र फुटेको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७०६७. हात्तीपाइले तरुल, Hatti Paile Tarul, Elephant Foot Home Dioscoria Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बहुवर्षीय तरुल पहाड र तराईमा खेती गरिन्छ । यो गाँठा-गाँठा परेर एकै ठाउँमा रहेको थुप्रो, जमिनको थोरै मुनि माटोले छोएको, पात अरू तरुलभन्दा ठूलो, हात्तीपाइलाझैं गानो सेतो वा रातो दुवै खाले हुन्छ । त्यान्द्रोमा हरियो-पहेंलो फुल्दछ, १०-५०

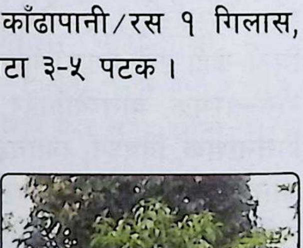
फिट लामो लहरो, ठूला गोलाकार पात, फल गोलाकार, जरामा गाना हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिप्रदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मज्जावर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, अग्निकारक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तचाप, रजःवीर्यदोष, अपस्मार, कमजोरीको पागलपन, आन्द्राको शिथिलता, अर्श, दुब्लोपन, सुकेनास, आन्द्रा डल्लो पर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग/दाल/खोले/उसिनेको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७०६८. हाम गुलियो, मधुरस्वादम्, Asian Sweet Leaf Plant, *Symplocos paniculata* (Family : Symplocaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ८००-२५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १०-२० फिट अग्लो, पात चेप्टो, फूल सेतो फुल्छ, मुसाको लींडझैं लाम्चो फल पाकेपछि निलो-काला फलेभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्, । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र चिप्लो केही टर्रो-मिठो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी अस्थिपोषक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, मूत्रल, उदररोगहर, अग्निकारक, कण्ठशोधक, नेत्रज्योतिप्रदायक, बलकारक, अतिश्रमहर, बन्ध्यत्वनाशक, गर्भपोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले निसन्तान, पत्थरी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, आन्द्राको सुक्खापन-कोष्ठबद्धता, अर्श, उदरशूल, मुटु र कलेजोरोग, मासिकअधर्म, अर्श, प्रदर, नेत्ररोग, आमवात, रक्तविकार, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०६९. हाकुलाल, कालो हाके, Hakulal Black Tree



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, २०-४० फिट अग्लो, काण्ड कालो, पात चेप्टो वा लाम्चो चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, असार-साउनमा गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, रक्तस्राव, हृदयरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, अर्श, उदरशूल, मधुमेह, मोटोपन, श्वास-प्रश्वास रोग, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जलोदर, सुजाक र भिरिङ्गी-फिरिङ्गी-छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको गेडा पिसेर घाउ-खटिरामा लगाउने र तेलले मालिस गरी सन्चो पार्छ। **मात्रा** :

पुष्पस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०७०. हाकुलाल सेतो, हाके थोप्ले-छिर्केमिर्के, Hakulal Tree, Hakulal Multiple Color Tree

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । हाँगामा/काण्डमा टीका-टीका हुन्छ, यो सदा हराभरा, २०-४० फिट अग्लो, काण्ड कालो, पात चेप्टो वा लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो फुल्ने, असार-साउनमा फल लाम्चो केही चेप्टोभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, कफव्यवस्थापक, पित्तनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म अर्श, उदरशूल, मधुमेह, मोटोपन, श्वास-प्रश्वास रोग, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जलोदर, सुजाक र भिरिङ्गी-फिरिङ्गी-दुबीलगायत चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०७१. हाडजोड विशाल, अस्थिसंहारी, Backbone Creeper, *Cissus quadrangularis* (Family : Vitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-३०० फिट लामो लहरो, काण्ड बुढीऔंलाभरको मांसल-आँख्ला-आँख्ला परेको, दूधे, पात चेप्टो, फूल हरियो-पहेँलो, डल्लो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो र मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, अर्बुदहर, मदकारक, रसायन, जीवनदायक, पुनर्यौवनस्थापक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कृमिमारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, हृदयहितकारी, उदररोगनाशक, चर्मरोगहर, बलकारक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । यो पञ्चगव्यमा शुद्ध गरी खानुपर्छ र लेपनमा पर्दैन । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, कष्ट-असाध्यरोग, त्रिदोषजविकार, सर्पदंश, दाग, मासिकअधर्म, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एड्स, अर्बुदरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग-भिरिङ्गी, जिब्रो-मुखपाक, पेट पोल्ने, अर्श, रक्तरोग, गोटागोटा पर्ने, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, पक्षाघात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ढाड-कम्मरदर्द, स्नायुरोग, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पत्रस्वरससूई २-५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०७२. हाड्जोड सिन्के, डन्ठे हड्चुर, Sinkehadchur, Bone Fracture Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो भ्याउ हुने वृक्ष वा चट्टानमा उम्रन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार नरम, फूल हरियो-पहेँलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू, जरा मसिना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, अस्थिअर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर

मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, अर्श, रक्तरोग, रगतविकार, मुखपाक, कब्ज, अर्शा, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, गानो, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, हैजा, हाडको अर्बुद, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, अर्बुद, गिर्खा, स्नायुतन्तु कमजोरी, नपुंसकता, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । मज्जातन्तुहरूलाई शक्तिशाली पार्छ, टुक्रिएको हाडलाई जोड्दछ, जीवनीयतत्त्वलाई रक्षा गर्छ, हृदयरोगमा र मिर्गौलालाई शक्ति दिन्छ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०७३. हारे, हाडा, हार्रा, **Wall Rocket Plant, *Diplotaxis muralis*** (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात दन्तुर छिन्नभिन्न किनारा लाम्चो मुलायम, फूल सुनौलो टुप्पामा पुष्पदण्डमा फुल्ने, कोसामा फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो-केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, उदरशुद्धिकर, पत्थरीहर, वातहर, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्रकृच्छ्र, घाम गढेको-गर्मी बढेको, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, पत्थरी, ज्वर, मूत्ररोग, अरुचि, अपच, मन्दाग्नि, कब्जियत, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, अङ्गशोथ, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, चर्मरोग, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँडापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

७०७४. हाडजोड चारधारी, हाडजोडी, दोपाटे, **Hadjod Backbone save Plant, Adamant Creeper, *Cissus quadrangularis*** (Family : Vitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो स्नुही कुलको सानो दूधे बोट हो। यो ३-५ फिट अग्लो, हाँगाबिँगा निहुरिएर लहरिने धेरै फैलिने झ्याङ, काण्ड पाटा परेको, ४ धारी-खोक्रो परेको ढोडझैँ पात चेप्टो, फूल सेतो फुल्ने, केशर रातो, पाकेपछि रातो गोलो फलभित्र गोलाकार खैरा तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, वेदनानाशक, कफघ्न, व्रणरोपक, पित्तनाशक, अर्बुदहर, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, किटाणुनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अस्थिभङ्ग-चोटपटक, हाडको रोग, ढाड-कम्मरदर्द, घुँडा दुख्ने, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तविकार, कुष्ठ, दुबी, दाद, जनैखटिरा, यौनरोग, उदरकृमि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूध ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-२ वटा, फल १-२ वटा, बीज १-५ वटा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७०७५. हात्तीदाँते, हस्तिदन्ती, हात्तीदाँते वनमूली, **Milk Spurge, Hedge Euphorbia Plant, *Euphorbia acaulis*** (Family : Euphorbiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो काण्ड नहुने, मूलासमान वा हात्तीको दाँतसमान लामो कन्द दूधे, पात कन्दबाट निक्लेका १५-३० से.मि.लामो भालाकार माथि गएका दन्ताकार,

मूल २०-५० से.मि.को गानो, पुष्प पहेँलो, पातभन्दा अगाडि पलाउँछ र पात आउँछ । फल-कोसामा तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : गानो र बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विरेचक, वातव्याधिहर, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, मेदहर, मूत्रल, उदररोगनाशक, वातपुष्टिकर, ऋतुधर्म नियामक, बलकारक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्नायुवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कामला, कब्जियत, अर्श, मोटोपन, गानो, ज्वर, उदरशूल, गानो, हाडको रोग, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग, रक्तदोष, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

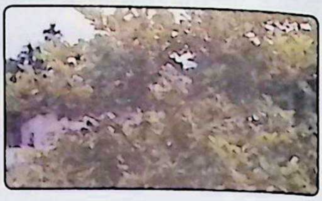
७०७६. हात्तीचूक, आर्टीचोक, बजाङ्गी, हाथीचूक, Artichok Gum Plant, Sunroot Plant, *Helianthus tuberosus* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ५-७ फिट अग्लो, पात चेप्टो चुच्चो, फूल पहेँलो-सुनौलो गोलाकार सूर्यमुखीसमान तर सानो, बीज छिप्पिएपछि तेलीय बीजहरू पाक्छन्, जरा लाम्चो केही डल्लो धेरै हुन्छन्, यसको चोप निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । यसको कन्दहरू उसिनेर र बीज भुटेर खाने प्रचलन छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वातपुष्टिकर, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर, शोथघ्न, सङ्ग्राहक, पीडाहर, व्रणरोपक, दुर्गन्धनाशक, केशजन्मदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राको घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, कटिवात, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, यौनक मजोरी, शरीर गन्हाउने, अतिश्रमको पीडा, कपाल झर्ने, केश-इन्दलुप्त, श्वासरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा २-३ पटक । **सावधान** : धेरै दिन, अधिकमात्रा र उष्ण प्रकृतिको व्यक्तिले सेवन गर्नुहुँदैन ।

७०७७. हात्तीचुक सेतो, आर्टिचोक सेतो, हाथीचोकसफेद, हाथीचिंघाड, Artichok, Greenglobe, *Cynara scolymus* (Family : Asteraceae)

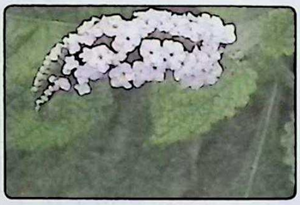
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा खेती गरिन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात पातीसमान लामो छिन्नभिन्न, फूल डल्लोमा सेतो फुल्ने, केशर निलो-सेतो, जरा लाम्चो/डल्लो धेरै बीजहरू तेलीय हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द, बीज पात र फूल । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, मूत्रल, मधुमेहहर, व्रणरोपक, केश संरक्षक-उमारक, कामोद्दीपक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मूत्रकृच्छ्, दम, खोकी, अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, कटिवात, पक्षाघात, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, यौनकमजोरी, आन्द्राको घाउ, मन्दागिन, उदररोग, नसारोग, हाड-ढाडको रोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७०७८. हाडेबयर, अस्थिबदरिका, काठाबेर, शत्रुकण्टक, Jujab Big Tree, Ber Plant, *Ziziphus mauritiana* (Family : Rhamnaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ४०-६० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, हाँगाबिँगा झ्याँगिएका नरम झुस र साना काँडाहरू, पात अण्डाकार-दन्तुर-पातको माथिल्लो भाग हरियो र तल्लोभाग पहँलो रङको बाक्लो झुस, पहँलो-हरियो फूल गुच्छामा, गोलो पहँलो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फलमज्जा, बोक्रा, पात, फूल र बीज। यसको स्वभाव उष्ण-शामक हुन्छ र स्वाद फलमज्जा मीठो, बीज मिठो र अन्य भाग टर्रो-पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, रेचक, रक्त/रजवीर्यस्तम्भक, ज्वरघ्न, विषघ्न, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, उदररोग र कर्णरोगमा लाभदायक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, दाद, प्रदर, शोथहर, आउँ-पखाला, कफवृद्धि, विषप्रभाव, कब्ज, अर्श, गानो, उदरशूल, कर्णशूल, मोटोपना इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीजतेल १०-२० थोपा, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, बीज चूर्ण १-३ ग्राम, पात १-२ वटा ३-५ पटक।

७०७९. हात्तीसुँडे फुल्ने, हस्तिशुन्डी, Heliotrope Plant, *Heliotropium indicum* (Family : Heliotropiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-५ फिट अग्लो, पात चेप्टो मांसल, बालामा फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि चेप्टा तेलीयगेडाहरू लाग्छन् र पाक्छन्। यसको फूल र फलको बालो हात्तीसूँडसमान हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, कफनिस्सारक, वातहर, शोथघ्न, ज्वरघ्न, पित्तनाशक, यौनरोगहर, मूत्रल, चर्मरोगहर, विषघ्न, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, दम-खोकी, पिनास, कफवृद्धि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अर्श, आमवात, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, दाद, कान पाक्ने, विषप्रभाव, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, पात/फूल १-२ वटा २-३ पटक।

७०८०. हाडेबयर सानो, अरारा-बदरिका, काठाबेर, Jujab Small Plant, Ber Tree, *Ziziphus mauritiana* (Family : Rhamnaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो २०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, हाँगाबिँगा झ्याँगिएका नरम झुस र साना काँडाहरू, पात अण्डाकार-दन्तुर-पातको माथिल्लो भाग हरियो र तल्लोभाग पहँलो रङको बाक्लो झुस, पहँलो-हरियो फूल गुच्छामा, गोलो पहँलो फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फलमज्जा, बोक्रा, पात, फूल र बीज। यसको स्वभाव उष्ण-शामक हुन्छ र स्वाद फलमज्जा मीठो, बीज मिठो र अन्य भाग टर्रो-पिरो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो व्रणरोपक, रेचक, स्तम्भक, ज्वरघ्न, विषघ्न, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, उदररोग र कर्णरोगमा लाभदायक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, दाद, प्रदर, शोथ, आउँ-पखाला, कफवृद्धि, विषप्रभाव, कब्ज, अर्श, गानो, उदरशूल, कर्णशूल, मोटोपना इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, बीजतेल १०-२० थोपा, क्वाथ १०० र अर्क ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फल १-२ वटा, बीज चूर्ण १-३ ग्राम, पात १-२ वटा ३-५ पटक।

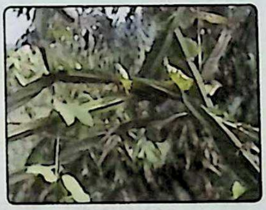
७०८१. हात्तीकाने सुनौलो फुल्ने, सातला, विषाणिका, सप्तला, Elephant Ear Golden Plant

चिनारी : यो सर्वत्र-सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, दुवैतिर गएका अण्डाकार पात-दन्तुर, काण्डको टुप्पोमा पहेँलो फुल्ने, कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वाद अमिलो हल्का टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, रेचक, अग्निकारक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, हृदयहितकारी, पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, मन्दाग्नि, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको/सेकेको/तताएको ३०-१०० ग्राम, खोटो/चटनी १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०८२. हात्तीपाउ पिँडालु, ठूलोपिँडालु, वृहतालु, Elephant Rounded Potato Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, पात फराकिलो-ठूलो, डाँठ गोलो, जरा हात्तीको खुट्टासमान पिँडालु हुन्छ । यसको स्वाद मिठो-हल्का टर्रो-चिप्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात र गानो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, मूत्रल, पित्तनाशक, व्रणरोपक, रक्तस्रावनियन्त्रक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, पत्थरीहर, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, अर्श, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, कामला, अम्लपित्त, अपच, अजीर्ण, गानो, उदरशूल, आन्द्राका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, कुपोषण, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तरकारी/साग/उसिनेको ३०-१०० ग्राम, खोले १ थाली ३-५ पटक ।

७०८३. हाडुलहरो, हड्चुर गुर्जोपत्ते, अस्थिरक्षक लता, Bone Care Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यान भूमिमा पाइन्छ। यो लहरो, रातो बोक्रा, काण्डको भित्रीसार रातो, जरा रातो, चेप्टोपात गुर्जोसमान, सेतो/रतछाँया फुल्छ, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । स्वाद चिप्लो-मीठो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग पञ्चाङ्ग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदररोगमा उपयोगी, पीडाहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, वातव्याधिहारक, रसायन, मेद-मज्जाकारक, रक्तवृद्धिदायक, अस्थिपोषक, पुष्टिकर, मूत्रल, मृदुरेचक, बलकारक, निद्राजनक, रजःवीर्यजनक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ढाड-हाड-मेरुदण्डको दर्द, हाड खिएको, रगत दोष, मासिकअधर्म, रक्तरोग, कमजोर शरीर, गर्भाशयको विकार, अनिद्रा, कुपोषण, रगतको कमी, कब्ज, अर्श, गतिशील अङ्गहरूको शुष्कता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, हृदयरोग, कटिवात, आमवात, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी पेय आधा-एकमाना, वटी २-५ वटा, खोटो ३-५ ग्राम, खोले एक थाली, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा वा डाँठ टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक ।

७०८४. हाडजोडी नफल्ने, सूक्ष्मअस्थिसंहार, हारसाँकल, वज्रवल्ली, Cure Bone Plant, *Cissus* sp. (Family : Vitaceae)

चिनारी : यो प्रायः गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो बहुवर्षायु सिउँडीझैँ लहरो, १५-१०० फिट लामो चारैतिर फैलिएको, काण्ड चारपाटे, पात लगभग अण्डाकार, फुल्दैन-फल्दैन । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुरक्षक, हाड संरक्षक, वातव्याधिहर, मेद-मज्जाकारक, रक्तवर्द्धक, भेदक, हृदयहितकारी, बलकारक, वेदनानाशक, त्रिदोषशामक, उदररोगहर, रजवीर्यवर्द्धक, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, रजःवीर्यदोषहारक, पित्तहर, मूत्रल मानिन्छ । **शोधन** : यसलाई पञ्चगव्यमा बफाएर सुकाई प्रयोग गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अस्थिक्षय, धातुक्षय, वातरोग, सन्धिवाथ, शारीरिक कमजोरी, अङ्ग

दुख्ने, ढाड-कम्मर र मेरुदण्ड दर्द, जोर्नी खुकुलो, बालबच्चामा हाडको विकास नहुने, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कुपोषण, रगतको कमी, दम, खोकी, पित्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/स्वरस ५-१० ग्राम, चूर्ण ३-५ ग्राम, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ माना, खोटो १-२ ग्राम, टुक्रा चुस्ने-चपाइरहने ३-५ पटक। यो काँचै पिसेर लेपन गर्दा खपिनसक्नु हुन्छ, धेरै चिलाउँछ, तब खान/पिउन मिल्छ। विनाशोधन खान मिल्दैन। ताजा लेपन सहनयोग्य हुन्छ, तत्काल हाड जोड्छ।

७०८५. हाडेलसुन घिउरत्ती, भुइँकन्द, सफेदी खस, **Bone–Garlic Ghee Color Plant, *Scilla indica*** (Family : Asparagaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ओसिलो स्थानमा ३-१० फिट अग्लो बुटी, जरामा कन्द प्याजसमान सेतो केही ठूलो पत्रदार, पात ७-९ से.मि. लामा र २-३ से.मि. सम्म चौडा लाम्चो टुप्पो चुच्चो र चिल्ला, फूलमा डाँठ भएका ठूलाठूला लर्किरहने भित्र गुलाबी रङमा थोप्ला र अरू पहेँला रङका, बालामा तेलीयबीज हुन्छन्। **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलकारक, वाजीकर, स्त्रीरोगहर, मूत्रल, विरेचक, वमनकारक, हृदयोत्तजक, वातव्याधिहर, पित्तहर, कफनाशक, धूमपान र मद्यपान छुटाउनमा सहयोगी, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मदकारक, निद्राजनक, शोथघ्न, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पत्थरी, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, रक्तपित्त, पित्तज्वर, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, आमवात, रजःवीर्यदोष, जलोदर, कफवृद्धि, फोक्सो/श्वरनलीको घटबढ, धूमपान-मद्यपानजन्य उपद्रव, दम-खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। गानो दुखाइ-दर्दमा लगाउने गर्नुपर्छ। यसको गानो बाँझी स्त्री र थारो पशूलाई खुवाउँदा यौनउत्तेजना बढ्छ, सम्भोग भएमा गर्भ रहन्छ। **मात्रा** : चूर्ण ३-१० ग्राम, उसिनेको/बफाएको १०-५० ग्राम, १०-२० बुँद गरम सर्वत/स्वरस/लेदो, आसव/अरिष्ट २०-३० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. २-३ पटक।

७०८६. हात्तीपाइले, **Hattipaila, Elephant Legs Plant**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण क्षेत्रका गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो २-३ फिट अग्लो, पात गोलाकार हात्तीको पाइलासमान भुजेत्रो पत्ताझैँ हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, पित्तनाशक, सङ्कोचक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, वेदनानाशक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जिउ दुख्ने, गर्भाशयशोथ, अङ्गपीडा, जोर्नीवाथ, रक्तरोग, अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, रगतको कमी, अर्बुद, रक्तपित्त, कामला, गानो, सङ्ग्रहणी, प्रसवव्यथा, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : काँढापानी १ माना, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, स्वरससूई ५-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

७०८७. हात्तीपाइलेपाते, हस्तिनीपत्रक, **Elephant Leaf Plant**

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, सानो २-३ वटा र ठूलो ५-७ पात गोलो हात्तीपाइलासमान, पहेँलो-हरियो फुल्ने, गोलो फलभित्र तेलीयवीज, राता जरा फिँजारिएका हुन्छन्। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, शोथघ्न, वातहर, उच्चपोषणयुक्त, रेशादार, कब्जहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, रुचिकर, रक्तशोधक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, पिसाब नलाग्ने-नहुने, अरुचि, अपच, अर्श, ज्वर, तनाव, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, गाँठा-गिर्खा, अति भोक-प्यास, अनिद्रा, हात गोडा दुख्ने

इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो वा लेदो २-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. भस्म १-३ ग्राम २-५ पटक ।

७०८८. हावा सुनाखरी, वायुसुनगाभा, **Air Plant,** ***Aerides odorata*** (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ । यो १०-३० से.मि.लामो, सानो एक डाँठ, नरम पात आयाताकार, फूल सेतो-प्याजी पुष्पदण्डमा आकर्षक फुल्छ, मसिना बीजहरू, जरा माटे रङका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : समस्त भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, विषघ्न, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, अतिश्रमहर, बलकारक, पीडाहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भाशय-शक्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, कफग्रस्त दम, खोकी, हाडको रोग, गृध्रसी, सुजाक, नसारोग, गर्भाशयशोथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, जलोदर, राजयक्ष्मा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूल अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०८९. हावाको धेरैपाते सुनाखरी, वायुसुनगाभा, **Multi Flowered Orchid Plant,** ***Aerides multiflora*** (Family : Orchidaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो पुराना वृक्षहरूमा उम्रन्छ। यो १०-३० से.मि. लामो धेरै पाते आयाताकार, फूल सेतो-प्याजी पुष्पदण्डमा लम्बेतान आकर्षक फुल्छ, मसिना बीजहरू, जरा सेता रङका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : समस्त भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, अतिश्रमहर, बलकारक, पीडाहर, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, गर्भाशय-शोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवात, कफग्रस्त दम, खोकी, हाडको रोग, गृध्रसी, सुजाक, नसारोग, गर्भाशयशोथ, रजःवीर्यदोष, अतिश्रमको पीडा, जलोदर, राजयक्ष्मा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, फूल अत्तर ३-१० थोपा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७०९०. हिँड्ने उन्यू, फड्कने वनस्पति, **Walking Fern Plant,** ***Asplenium rhizophyllum*** (Family : Aspleniaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने प्रायः चट्टानमा धेरै मिल्ने वनस्पति हो । यो ५-१५ से.मि. अग्लो वा लामो, पात भालाकार चुच्चो, राता वा खैरा वा काला रङ्का जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र पात। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, चर्मरोगहर, कफनिस्सारक, वातहर, कृमिमारक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, अर्बुदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधि उपयोग** : यसले टाउको दुख्ने, कलेजोरोग, गानोगोला, कर्णशूल, पित्तरोग, पत्थरी, उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, ज्वर, रक्तविकार, पित्तवृद्धि, अर्बुद, अर्श, रक्तरोग, मोटोपन, उदरकृमि, गाँठा-गिर्खा, पेटसम्बन्धीरोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ, प्रदर आदि सन्चो गर्छ । यसको छिप्पिएको बीजाणुले

दुखाइ सन्चो गर्छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., भस्म/खोटो १-२ ग्राम, जरा टुक्रा टोक्ने/चुस्ने ३-५ पटक ।

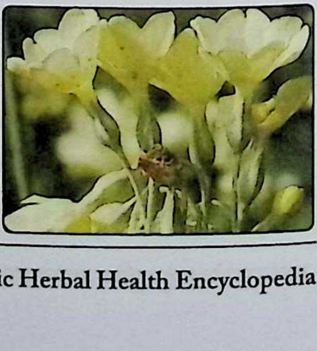
७०९१. हिमकरेली, विषहन्ता, जङ्गली ककोडा, हिमवनकरेला, Surkyi Metog (Am), Himalayan Bitter Gourd Plant, *Herptospermum* sp. (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरको शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लहरो लाग्छ, पात चेप्टो चुच्चो दन्तुर मुलायम कुनै गोलाकार, फूल सुनौलो पाँचपत्रक, कन्द पहेँलो, लाम्चो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो यकृतपुष्टिकर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रुचिवृद्धिकर, पाचक, उच्चरक्तचाप र मधुमेहमा उपयोगी, रोगप्रतिरोधात्मक, सर्वज्वरहर, पित्तरोगनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, मेदहर, रक्तरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मोटोपन, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, ज्वर, लुत्तो, दाद, कुष्ठ, फियोको रोग, शूल, पेटका रोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, अत्यधिक पित्तवृद्धि, यौनरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, रक्तपित्त, रक्तविकार, छालाका रोग, अर्बुद, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले भोक जगाउँछ, रगत शुद्ध गराउँछ, कलेजोलाई शक्ति दिन्छ, पित्त काट्छ, कुनै रोग आउनै दिन्न । **मात्रा** : चूर्ण २-५ ग्राम, रस/लेदो १ मुख पिउने, १/१ करेला उसिनेको वा हल्का पोलेको १०-३० ग्राम चटनी, १/१ माना काँढापानी/रस, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., तरकारी एक-आधा कचौरा, करेला सुकौटी १०-२० ग्राम ३-५ पटक ।

७०९२. हिमसौँफ, अनास, वादियाने खताई, बांदियान, अनासफल, Himstar Anise Plant, *Illicium religiosum* (Family : Schisandraceae)

चिनारी : यो १५००-३००० मिटरको चिसो हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने एकप्रकारको झाडीदार बिरुवा, हाँगाबिँगा तल भुइँबाट निस्कन्छ । पात चेप्टो नरम चुच्चो, १८-२० पत्रक भएको सेतो फूल हाँगामा लाग्छ । यो सौँफको सट्टामा व्यवहारमा प्रयोग गरिन्छ । **प्रयोज्याङ्ग** : बीज र अन्यभाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, उत्तेजक, कफहर, पित्तनाशक, वायुदोषहारक, पाचक, अग्निकारक, गलाशुद्धिकर, शोथघ्न, पीडान्तक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, अरुचि, अपच, मन्दाग्नि, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कमलपित्त, पिनास, सुन्निएको, गानो-गोला-शूल, ग्यास्ट्रिक, शीतज्वर-निमोनिया-रुघा, निम्नरक्तचाप, मुख-जिब्रोका घाउ-खटिरा, टन्सिल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, भस्म १-२ ग्राम, पात/फूल/फल ३-५ वटा ३-५ पटक ।

७०९३. हिमश्रीपुष्प, स्याउलेफूल, Sang Dril Serpo (Am), Himalayan Cowslip Plant, *Primula sikkimensis* (Family : Primulaceae)



चिनारी : यो समशीतोष्णदेखि शीतोष्ण जलवायुको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पहेँलो डाँठ र जरा-गानो वहुवर्षीय बास्नादार, पात दाविलो आकार लाम्चो भुइँवाट निस्केका, फूल हरियो-पहेँलो केशर सेतो, तेलीय वीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पुष्प । स्वभाव उष्ण र स्वाद बास्नादार मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर,

कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, ज्वरनिवारक, फुफ्फुसहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, विषनाशक, क्षुधावर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्श, रक्तरोग, कफवृद्धि, गला-घाँटीका रोग, रगतविकार, मुखपाक, टन्सिल, उदरशूल, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, मानसिक समस्या, मृगी, पित्तरोग, क्षयरोग, पत्थरी, कफ-खोकी, चर्मरोग, छातीको समस्या र फोक्सोको ज्वर, शक्तिक्षय, पागलपन, आउँ-पखाला र हैजा, पेट पोल्ने र दुख्ने, पित्तरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, रक्तचाप, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा,चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पात स्वरससूई ३-१० र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०९४. हिमाली वनतोरी, **Himalayan Mustard Oil Plant,** ***Torularia humilis*** (Family : Brassicaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको ३०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पहेँलो फुल्ने, पहेँलो, कोसाभित्र पहेँला तेलीय बीजहरू, जरा सेता-हल्का पहेँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव बीज गरम अन्यभाग शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, कृमिमारक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, मूत्रल, पुष्टिकर, स्तन्यप्रवर्तक, वाजीकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, पेटका कृमि, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको गेडा पिसेर दाद, दुबी, लुतो, डन्डीफोर, गिर्खा गाँठामा लगाउँदा छिटो ठीक पार्छ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, साग/तरकारी/दाल ३०-१०० ग्राम, तेल मर्दन र लेपन ३-५ पटक ।

७०९५. हिराबोल, **Myrrha Bulsa Plant**

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । हाँगा/काण्डमा काँडा हुन्छ, यो सदा हराभरा, १०-२० फिट अग्लो, चोप निक्लन्छ, पात चेप्टो वा लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, कफव्यवस्थापक, पित्तनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म अर्श, उदरशूल, मधुमेह, मोटोपन, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जलोदर, सुजाक र भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, दुबी, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७०९६. हिरामसी, रोगहरण, Hiramasi-Nirmasi, Anti HIV Plant

चिनारी : यो हिमशृङ्खलाको ३५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, सेतो फुल्छ तर निरमसीसमान हुन्छ । जरा लाम्चो, एकमात्र मुलायम सेतो चमकदार गानो हुन्छ । त्रिशूलाकार पात छिन्नभिन्न पञ्जाकार, मूलडाँठमा पाँच पत्रकको फूल, मसिना तेलीय बीजहरू, त्रिकोणाकार १ वटा हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अति तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, कृमिमारक, सर्वरोगहारक, विषघ्न, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, चर्मरोगहर, मूत्रल, स्त्रीधर्मपालक, त्रिदोषशामक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, मोटोपन, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, श्वासनलीरोग-फोक्सो शोथ, जलोदर, क्षय, गर्भाशय झर्ने र शिथिलता, सुजाक-यौनरोग, कफग्रस्त खोकी, पेट डम्म-ढुस्स, फोक्से मासु लाग्ने, हृदयरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, कमलपित्त, हैजा, उदरकृमि, अज्ञात तथा असाध्यरोग, रक्तचाप, विषादि असर, सङ्क्रमणकारी रोग, अर्बुद, समस्त ज्वर, एड्स, जलोदर, सर्पविष, बहुला कुकुर तथा अन्य विषालु जनावरले टोक्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । विषालु सर्प, कुकुरले टोक्यो भने लगाउने र ख्वाउने चलन छ ।

७०९७. हिमफूल, हिङपुष्प, गोबरगन्धी हिङ, Himalayan Hing Plant, *Ferula foetida* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बास्नादार र सेतो झुस भएको ५-१० फिट अग्लो, कमजोर लुला हाँगाहरू, पात रौंझैं मसिना छिन्नभिन्न सुइरे, फूल सुनौलो असारमा फुल्छ जरामा चोप निस्कन्छ गन्ध आउँछ, चेप्टा काला तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानो, विषमज्वर, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, कफ-दम समस्या, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर अजीर्ण, आउँ-अतिसार, अम्लपित्त, पत्थरी, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, उन्माद, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म/चोप १ ३-५ पटक ।

७०९८. हिङपुष्प गर्मीको, गोबरगन्धी हिङ, गोबरेसौँफ, शहस्त्रपुष्पा, Giant Fennel Plant, *Ferula communis*
(Family : Apiaceae)

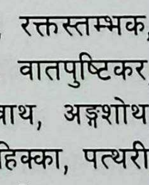
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो बास्नादार र सेतो झुस हुन्छ । यो ५-१० फिट अग्लो, पात रौंझैं मसिना छिन्नभिन्न सुइरे, फूल हरियो-पहेँलो, चोप निक्लन्छ, चेप्टा काला तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वादमिठो-टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक,

बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हैजा, मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर र प्रमेह, कुपोषण, कफ-दम समस्या, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर अजीर्ण, आउँ-अतिसार, अम्लपित्त, पत्थरी, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, मानसिकरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, चोप/खोटो/भस्म १ ग्राम ३-५ पटक ।

७०९९. हिङपुष्पी पहेँलो, गोबरगन्धी हिङ, गोबरेसौँफ, सहस्रपुष्पा, गोब्बरसौँफ, शहस्रमपुष्पा, Giant Tangier Fennula Plant, *Ferula tingitana* (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो बास्नादार र सेतो भुस हुन्छ । यो ३-१० फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार मसिना छिन्नभिन्न सुइरे, डाँठ सेतो, फूल पहेँलो, चेप्टा काला तेलीय बीजहरू, जराबाट चोप निस्कन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो- टर्रो परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, वातनाशक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अग्न्युद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, उदरशूल, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, अङ्गशोथ, गृधसी, जोर्नीवाथ, गर्भाशयरोग, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार, आन्द्रा-गाँठा पर्ने-आन्त्रपुच्छ्र, छातीको धड्कन बढ्ने र चक्कर आउने, प्रदर, प्रमेह, कुपोषण, अग्निमन्द, कफ-दम समस्या, सङ्ग्रहणी, टाउको दुख्ने, फोक्सोज्वर, अजीर्ण, आउँ, अतिसार, अम्लपित्त, पत्थरी, निम्नरक्तचाप, मस्तकशूल, दम-खोकी, पेटरोग, मानसिकरोग, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-१० थोपा, धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, पत्रस्वरससूई २-५ र तेल/अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म/चोप १-२ पटक ।

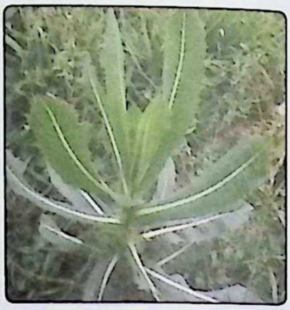
७१००. हिङ्गु, हिङ, Asafoetida Plant, *Ferula asafoetida* (Family : Apiaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ८-१५ फिट अग्लो, धेरै हाँगाहरू टेडोमेडो, २-३ वर्षमै हरेक अङ्गबाट चोप निक्लन्छ, पात चेप्टो वा लाम्चो, फूल सुनौलो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् एकदम कामलो-लुलो बोट ४-५ वर्ष भएकोलाई दिनै पिच्छे अलगअलग ठाउँमा काटेर जरासमेत तेर्स्याएर चिराचिरा पारी लडाउनुपर्छ । २-३ दिनमा सुकेपछि खुर्केर सङ्ग्रह गर्ने फेरि बोटलाई सिधा पार्नुपर्छ । यही विधिले हिङ धेरै पटकमा पाँचसय-हजार ग्राम जम्मा हुन सक्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चोप । स्वभाव उष्ण र स्वाद उग्रगन्धयुक्त-तीतो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, कफव्यवस्थापक, पित्तनाशक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडरोग, अनिद्रा, समस्त

रक्तविकार, मासिकअधर्म, अर्श, उदरशूल, मधुमेह, मोटोपन, श्वास-प्रश्वासरोग, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जलोदर, सुजाक र भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, दुबी, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, चोप/भस्म/खोटो आधा ग्राम १-३ पटक ।

७१०१. हिमबन्दगोभी दूधे, अफिमकाहु, Himalayan Lettuce Plant, *Lactuca serriola* (Family : Asteraceae)



चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १८००-४३०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । ३-७ फिट अग्लो, दूध आउँछ र चोप निक्लन्छ र जम्छ, सेतो रेखा रहेको पात आयाताकार लाम्चो दन्तुर मुलायम, फूल पहेँलो, बालामा लाम्चो तेलीय बीजहरू, जरा सेता हुन्छन् । यो चोप अफिमसमान मानिन्छ र दुधियारसबाट अफिम निकाल्छन् । बीज निक्लने समयमा स्वयम् काण्डबाट स्रावित हुन्छ र च्यापच्याप लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण स्वाद मीठो हल्का टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, रक्तस्तम्भक, तृप्तिकारक, अग्निकारक, उदररोगनाशक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, मृदुरेचक, नेत्रज्योतिप्रदायक रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनाशामक, केशरक्षक, शिरशूलनाशक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, रक्तरोग, रक्तविकार, रक्तचाप, मुटुको कडापन, हैजा, गाँठा-गिर्खा, घाउखटिरा, आँखाको कमजोरी, उदररोग, मन्दाग्नि, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, मुखपाक, रक्तस्राव, पेटका समस्त रोग, गानोगोला, तनाव, पत्थरी, वाकवाकी, आमवात, मलेरियाज्वर, वातरक्त, हृदय र मिर्गौलारोग, सङ्ग्रहणी, अर्श, उदरशूल, पाचनप्रणालीका बिबिरा, पेट पोल्ने, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, अनिद्रा, तनाव, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको बीजमा क्षाराभ र तिक्तपदार्थ हुन्छ, ताजा पातमा ०.००१९ र सुक्खामा ०.०७१% अक्जालिक एसिडतत्त्व हुन्छ । यो चोप अफिमसमान भनिन्छ र दुधियारसबाट अफिम निकाल्छन् । बीज निक्लने समयमा स्वयम् काण्डबाट स्रावित हुन्छ र च्यापच्याप लाग्छ । **मात्रा** : पातसाग वा उसिनेको ३०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १०मि.लि., खोटो ५-१० ग्राम, जरा १-३ वटा ३-५ पटक ।

७१०२. हिजली बदाम, कुनडाक, Hajel Nut Plant, *Corylus avellana* (Family : Betulaceae)

चिनारी : यो गर्मी हवापानीमा पाइन्छ । यो ४०-६० फिट अग्लो, पात गोलाकार चुच्चो, फूल हरियो-पहेँलो, कठोर डल्लो फलभित्र तेलीय बीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पुष्प, चोप र बीज । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र मिठो हुन्छ । यसको स्वाद काँचोमा नयाँ निल्न गाह्रो पर्छ गल लाग्ने र मुख बाँध्ने हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो बलवर्द्धक, पुष्टदायक रस-रक्तवर्द्धक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, उदररोगहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदय र हाडको रोग, मृगी-अपस्मार, पागलपन, आन्द्राको शिथिलता, शीघ्रपतन,

दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसमा प्रोटिन १२.७, कार्बोहाइड्रेट १७.७, बोसो ७०.१ र फसफोरस ०.३५% प्राप्त हुन्छ। पात र बोक्राले चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा- अर्बुद र सङ्क्रमणकारी कीटाणु हटाउने काम गर्छ। **मात्रा :** फूलस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७१०३. हिमालीधान, फलामे कालोधान, Falame Himali Rice, Iron Himalayan Rice

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो हिमालयको धानमा गनिन्थ्यो । यो धान चिसोपानीका ठण्डालेकमा राम्रो खेती लाग्छ र उब्जनी सन्तोषजनक हुन्छ। यो धान ७-८ महिनामा पाक्छ र उच्चलेकका जनताले आफ्नै परिश्रमको चामल खान पाउँछन्। यो कालो धानभित्र रातो पत्र र अझभित्र सेतो मोटो चामल हुन्छ । यसको भात खस्रो र आडिलो हुन्छ । १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार लामो, हरियो-पहेँलो फुल्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** चामल, जरा र ताजा नल। स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो-बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, रोचक, स्वादिष्ठ, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, पत्थरीहर, बृक्कपुष्टिकर, पाचक, मूत्रल, उदररोगनाशक, रजःवीर्यसुधारक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, मिर्गौलाशोथ, गाँठा-गिर्खा, आमाशयका घाउ-खटिरा, मुखपाक, कलेजोज्वर, उदरशूल, मलमूत्ररोग, धातुस्राव, स्वप्नदोष, प्रदर, पित्तवृद्धि, पेट पोल्ने, पत्थरी, छालारोग, अर्श, अपच, जीर्ण पेटका रोगी र आन्द्रा घाउ, अरुचि, कमलपित्त, कब्जियत, पेट पोल्ने, पित्तज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको एकसरो चामलले कब्ज र अर्शको औषधि गर्छ। यो खानेलाई पेटका रोग हुन्न। **मात्रा :** दूध वा दहीमा भिजाएको चामल/दूधभात/चाम्रे ३०-१०० ग्राम, चौलानी पानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी/खोले १ माना, रोटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१०४. हिलमोचिका सानो, छोटी हिंजेशाक, मत्स्याक्षी, Watercress Small Plant, Achariweed, *Enhydra fluctuans* (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लोझार, मसिनो डाँठ, सदा हराभरा रहने, पात लामो आयाताकार दन्तुर, फूल सेतो केशर पहेँलो, मसिना तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो केही तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पित्तदोष, पित्तज्वर, अम्लपित्त, रक्तस्राव, पिसाबको रोकावट, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, पत्रकस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१०५. हिलमोचिका पीत, हिंजेशाक, जलब्राह्मी, Watercress Plant, Marsh, Achari, *Enhydra fluctuans* (Family : Asteraceae)

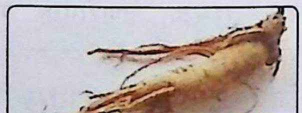
चिनारी : यो गर्मी जलवायुको १५०० मिटरसम्मका चिस्यानमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लोझार, मांसल, रोमश, मसिनो डाँठ, सदा हराभरा रहने, पात लामो आयाताकार दन्तुर, फूल पहेँलो, मसिना तेलीय

बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का केही तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिमिरा, गाँठा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, रक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पित्तज्वर, रक्तस्राव, पिसाबको रोकावट, पत्थरी, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, पत्रकस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१०६. हिमालीकुश, रेवा, धुर्वा, Himalayan Bramakush, Rejuvenation Holy Plant, Himali Holy Kush Plant

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पात धारीदार भालाकार चुच्चो लामो, बालामा सेतो-प्याजी/कलेजी-सेतो फुल्ने, नयाँ कुशको जरा-डाँठ रातो, पुरानो जरा आँख्लै-आँख्ला, गहिरो जरा जाने, गाँजिने, मसिना तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा र बीज । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद मिठो हल्का टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो निद्राजनक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, पुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वास व्यवस्थापक, पित्तनाशक, अस्थिसन्धानक, सप्तधातुवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, कामोत्तेजक, वाजीकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले यक्ष्मा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका क्षय, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, हाड-ढाड दुख्ने, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, रक्तचाप र दुब्लोपन, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, गर्भाशयशिथिलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : जरा १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७१०७. हिमाली चन्द्रिका, हिमकन्द, HimalayanTonic Black Poteto, Black Ginsing Plant



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । हिमालीक्षेत्रका घाँसेमैदानमा कालोपन-गाढा हरियो वर्षादमा १-२ फिट अग्लो, पात गोलाकार आलुभैँ, सेतो फुल्ने, जरामा कन्द हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो केही टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सन्तानदायक-शक्तिप्रदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वृक्कपुष्टिकर, बलकारक, उदररोगहर, गलगण्डहर, श्वास-प्रश्वासव्यवस्थापक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, रजःवीर्यदोष, हृदयरोग, कमजोरीको पागलपन, आन्द्राको शिथिलता, शीघ्रपतन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग/दाल/खोले/उसिनेको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

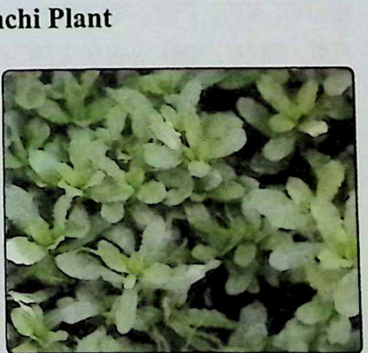
७१०८. हिरणतुतिया सुनौलो, हिरण्यतुथ, सुरण्जन, Yellow Colchicum Plant, *Colchicum luteum* (Family : Colchicaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको १०००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि. अग्लो, भुइँबाट निक्लेका पात र पुष्पदण्ड, पात भालाकार, चम्किलो सुनौलो वर्णको फुल्ने, जरा सेता चेप्टा कन्दहरू, मसिना तेलीय बीजहरू, भुइँभित्र जरा फैलिन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, स्मृतिदायक, अर्बुदहर, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, रक्तविकार, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पिसाब कष्ट, स्मृतिनाश, रजःवीर्यदोष, रक्तक्यान्सर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पत्रकस्वरससूई ३-१० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७१०९. हिरणतुतिया सेतो, हिरण्यतुथ, श्वेतसुरण्जन, Colchicum Sweet White Plant, *Colchicum luteum* (Family : Colchicaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको ५००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो १०-३० से.मि. अग्लो, भुइँबाट निक्लेका पात र पुष्पदण्ड, पात भालाकार, सेतो वर्णको फुल्ने, जरा सेता चेप्टा कन्दहरू, मसिना तेलीय बीजहरू, भुइँभित्र जरा फैलिन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगहर, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, स्मृतिदायक, अर्बुदहर, बृक्कपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, रक्तस्राव, रक्तरोग, पत्थरी, रक्तचाप, तनाव, अपस्मार, मधुमेह, पिसाब कष्ट, स्मृतिनाश, रजःवीर्यदोष, राजयक्ष्मा, शुद्ध रगतको कमी र लौहतत्त्वको अभाव, रक्तार्बुद, प्रदर, कमलपित्त-हेपाटाइटिस लौह-हेमोग्लोबिनको कमी, आँखाको कमजोरी, अर्बुद, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ कचौरा, जरास्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७११०. हिलेझार गर्मीको, करञ्ची साग, भृकुटी, Karanchi Sag, Karanchi Plant



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-६० से.मि. अग्लो, पात सानो लाम्चो तेलीय बीजहरू, थुँगामा सेतो फुल्ने, रसिलो वनस्पति, लाम्चो पात गाढा हरियो, कामलो डाँठ हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, केशसुधारक, रक्तरोगहर, उदररोगनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी,

आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, ज्वर, दम, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, मधुमेह, उदरशूल अर्श, राजयक्ष्मा, समस्त रक्तविकार, कुष्ठ, दुबी, दाद, लुत्तो, डन्डीफोर, प्रदर, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, लौह-हेमोग्लोबिनको कमी, आँखाको कमजोरी, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, तेल १० र पातस्वरससूई १० मि.लि, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

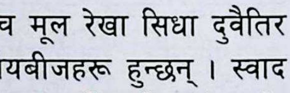
७१११. हिमघण्टीलता,. जारपत्री, **Wonga Wonga Vine, *Pandorea pandorana*** (Family : Bignoniaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सुगन्धदायक बुटी हो । यो १०-५० फिट लामो लहरो, पात अण्डाकार चुच्चो डालीमा संयुक्त ५-१० वटा, घण्टी आकारको सेतो फुल्ने भित्र कलेजी, बेलनाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-बासनादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, आक्षेपहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, वातव्याधिहर व्रणरोपक, उदररोगनाशक, विषघ्न, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, विषघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, कफग्रस्त दम-खोकी, रुघा, पिनास, मृर्गी, अपस्पार, दिमागी गर्मी, छालारोग, सन्धिवात, अङ्गशोथ, कटिवात, गृध्रसी, पित्तवृद्धि, ज्वर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, उदरशूल, अर्श, पेट पोल्ने, पत्थरी, उदरकृमि, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७११२. हिमतुलसी, **Holy Basil Himalayan Plant**

चिनारी : यो पहाडी हावापानीको १५००-२५०० मिटर उचाइका वनहरूमा पाइन्छ । यो सेतो फुल्ने वनसतुलसी ३-५ फिट अग्लो, ठूलो पात पन्जा आकारको रेखाहरू मुख्य पाँच मूल रेखा सिधा दुवैतिर प्रस्ट देखिने, सेतो ठूलो बास्नादार, फूल सेतो र केशर रातो फुल्ने, बालामा तेलीयबीजहरू हुन्छन् । स्वाद परपराउने पिरो-टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अति सुगन्धदायक, त्रिदोषशामक, पीडाहर, चर्मरोग र रक्तविकारमा उपयोगी, शोथहर, यौनजन्य रोगमा लाभकारी, अर्बुदनाशक, वात-व्याधिमा लाभदायक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, मेदहर, शोथघ्न, रसशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्राम्लदोष वृद्धि, सुन्निने, दुख्ने, कफग्रस्त दम-खोकी, मधुमेह, दाद, दुबी, कुष्ठ, पिनास, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको/मर्केको, फोक्सो मासु बढ्ने, सन्धिशोथ, आमवात, अङ्गवात, पिनास, मोटोपन, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, श्वासरोग, कफवृद्धि, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको सबै भागलाई पकाएर बाफ लिने, अत्तरबाट मालिस गर्ने, ताजा पिसेर लेपन लगाउने गर्दा छिटो सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/स्वरस/धूलो २-१० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, अत्तर ३-५ थोपा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा १-२ पटक ।

७११३. हिमअदुवा सेतो फुल्ने, श्वेतकुलिञ्जन, सफेद कुलञ्जन, **Hong Dou Kou, White Root Galanga Plant, *Alpinia* sp.** (Family : Zingiberaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, लामा पात, सेतो फुल्ने, गाना सेता, सुन्तले रङमा फल्ने गोलो फलभित्र खैरा तेलीयबीज हुन्छनु । यसको स्वाद कटु-कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातवायुहर, अर्बुदनाक, कफनिस्सारक, पाचक, जलशोषक, पीडान्तक, शोथहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, अग्निवृद्धिदायक, शीतहर, श्वासव्यवस्थापक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वात, आमवात, श्वरघटबढ, मन्दाग्नि, जलोदर, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कफग्रस्त दम-खोकी, पिनास, जोर्नीवाथ, सुन्निने, दुख्ने, लडेको-ठोक्किएको दर्द, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, स्नायुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १/१ वटा, गानो स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ५० मि.लि., वटी १-३ वटा, टुक्रा १-२ वटा, भस्म आधा-एक ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

७११४. हिमअदुवा रातो फुल्ने, रक्तकुलिञ्जन, लालकुलन्जन, Hong Dou Kou, Red Alpina Galanga, *Alpina* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो उच्चलेकमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात लामो, रातो फुलेर मुना निस्कने, चम्किलो रातो बालामा फुल्ने, सुन्तले रङमा पाक्ने गोलो फल, गानो हल्का रातो, हल्का रातो तेलीयबीजहरू फलभित्र हुन्छन् । यसको स्वाद फल मीठो-हल्का टर्रो र अन्य भाग कटु-कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, पात र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफघ्न, अग्निवर्द्धक, फुफ्फुसपुष्टिकर, श्वरसुधारक, हृदयगति अवसादक, अर्बुदहर, पीडाहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तदबाब घटाउँछ, मन्दाग्नि, चिसो-रुघा खोकी, फोक्सो अर्बुद, उदर शूल, स्नायुरोग, छींक आउने, तुतलापन, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, जलोदर, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, टन्सिल, ग्यास्ट्रिक-वायुगोला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १/१ वटा, बीज १-३ ग्राम, गानो स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, पञ्चाङ्ग काँढापानी १ गिलास, तेल/क्वाथ ३० र अर्क २० मि.लि. अत्तर १-१० थोपा, भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

७११५. हिमलोकविष वृक्ष, लहरेहिमलक, Weeping Hemlock Tree, *Tsuga canadensis* (Family : Pinaceae)

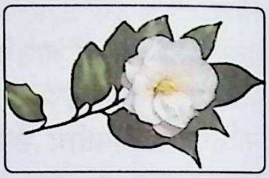
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, हाँगाबिँगाहरू लहरिने, संयुक्तपात दुवैतिर गएका, सेतो-पहेँलो-हरियो फुल्ने, फल अण्डाकार तेलीयबीज हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, व्रणसुधारक, रक्तस्तम्भक, कण्ठशुद्धिकर, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, कृमिमारक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, यौनरोगहर, मेदहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । यो शुद्ध गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम, खोकी, श्वासरोग, जलोदर, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, मोटोपन, हैजा, रक्तस्राव, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, यौनरोग, दाद, कुष्ठ, दुबी, चिलाउने, लुत्तो, जनैखटिरा, पेटका कृमि, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., खोटो/भस्म चोप १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा, चूर्ण/लेदो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७११६. हिउँदेसिमी, हेमन्तशिम्बी, सेम, Winter Bean White Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता असोजमा रोपेर ३-५ महिनामा फल्छ र बसिरहन्छ । यसको प्याजी फूल, फल चेप्टो कोसामा भित्र गेडा, हुन्छ । यो असल तरकारी हो । यो सबै ठाउँमा उत्पादन हुने र घरघरै ५-७ लता थाँक्रामा लगाउँन मिल्ने औधि फल्छ सदा पोषणको कमी हुन्न । यो १०-५० फिट लामो लहरो, हृदयाकार-गोलो पात, टाटामा भित्र तेलीय बीज

हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, वातहर, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, शोथ, गाँड, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीका रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, पत्थरी, छालारोग, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, खोकी, पाण्डु, रक्तपित्त, रक्तविकार, पेटको रोग र कपाल झर्ने, कुपोषण, दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टासाग/फल तरकारी/दाल २०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७११७. हिङ्गुवा, वनचिया, चियापाते, टेप्सीन, Wild Tea Plant, *Camellia kissi* (Family : Theaceae)



चिनारी : यो प्रायः १५००-३००० मिटरको पहाडी वनमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, पातहरू ६-७ से.मि लामा २-३ से.मि. चौडा, तिखा दाँत, चाम्रो र तिखा टुप्पा, सेता फूल केशर पहेँलो, विनाडाँठका फलहरू डेढ से.मि व्यास भएको डल्ला हुन्छन् । फूल असोजमा र फलमा ३-५ वटा तेलीयबीज जेठमा लिनुपर्छ । यसका कलिला मुन्टा-पातहरू सङ्कलन गरी ओल्स्याई/बफाई सुकाएर काँढापानी बनाई खाने प्रचलन छ। स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पात-कलिलो मुना र बीज । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अत्यन्त स्वस्थकर, रक्तशोधक, विजातीयद्रव्य निष्कासक, स्त्रीरोगहर, छालाका रोगमा उपयोगी, पित्तनाशक, कफहर, वातव्याधिहर, मेदहर, अग्निकारक, मूत्रल, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले गानोगोला-ग्याष्टिक, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, मोटोपन, प्रदर, मधुमेह, प्रमेह सुजाक, अजीर्ण, हैजा, कलेजोज्वर, पित्तवृद्धि, मन्दाग्नि, उदरशूल, कलेजोरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको २-३ पाते मुना हावामा सुकाएर उत्तमपेय बन्छ । **मात्रा** : यसको काँढापानी १ माना, अर्क ५० र तेल १० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, पात १-२ वटा, फल १-२ वटा, चूर्ण ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७११८. हिमतोरी, तारातोरी, Hill Mastard Plant

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरको जलवायुमा पाइन्छ । यो मलिलो-कालो माटोमा जेठदेखि कार्तिकसम्म प्रशस्त मिल्छ। यो वर्षायु २-३ फिट अग्लो, गाँजिने एकदम चम्किलो आकर्षक बिरुवा हुन्छ। यसको पात गाढा हरियो एक बित्ता-पुरेत लामो, सेतो फुल्ने डाँठमा मसिना दुवैतिर गएका किनारा काटिएका स-साना पात, भदौ-असोजमा पत्रपत्र चारैतिर सेतो र बीचमा बीज हुने भाग पहेँलो धेरै काला भुसको दानाभित्र पहेँला तेलीय गेडा हुन्छन्। स्वाद मीठो। स्वभाव पात शीतल र बीज गरम शामक। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदररोगनाशक, अग्निवर्द्धक, मृदुविरेचक, पाचनशक्ति वृद्धिदायक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, बलकारक, वातपुष्टिकर, मूत्रल, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, रक्तरोग, रक्तदोष, मन्दाग्नि, कब्ज, अरुचि, अपच, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, मासिकअधर्म, आउँ-पखाला, सन्धिशोथ, आमवात, कटिवात, चर्मरोग, दम, खोकी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । बीज पिसेर दाद, कुष्ठ, दुबी, दागमा लेपन गर्नाले सन्चो पार्छ, तेलले मासिल गर्दा समस्त वातरोग ठीक हुन्छ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, भुटेको बीउ १०-२० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, तेल १०-२० थोपा, फूलस्वरससूई २-१० र सर्वाङ्ग अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ माना ३-५ पटक ।

७११९. हिमअदुवा पहेँलो फुल्ने, पीतकुलिञ्जन, पिँलाकुलन्जन, Hong Dou Kou, Yellow Alpina Galanga Plant, *Alpinia* sp. (Family : Zingiberaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको उच्चलेकमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, पात लामो, पहेँलो फुलेर मुना निस्कने, पहेँलो बालामा फुल्ने, सुन्तले रङमा पाक्ने गोलो फल, गानो हल्का पहेँलो, तेलीयबीजहरू फलभित्र हुन्छन् । यसको स्वाद फल मीठो-हल्का टर्रो र अन्यभाग कटु-कषाय र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा, पात र फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, कफघ्न, अग्निवर्द्धक, फुफ्फुसपुष्टिकर, श्वरसुधारक, हृदयगति अवसादक, अर्बुदहर, पीडाहर, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घटाउँछ, मन्दाग्नि, चिसो-रुघा खोकी, फोक्सो अर्बुद, उदरशूल, स्नायुरोग, छींक आउने, तुतलापन, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, जलोदर, गला-घाँटीका घाउ-खटिरा, टन्सिल, वायुगोला, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १ वटा, बीज १-३ ग्राम, गानो स्वरस/लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, क्वाथ ५० र तेल १० तथा अर्क २० मि.लि. अत्तर १-१० थोपा, भस्म आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

७१२०. हिँड्ने रूख, भ्रमणकारी वृक्ष, Walking Tree

चिनारी : यो दुर्लभ-अप्राप्य वृक्ष हो । यो वृक्षलाई सबैले हिँडेको देख्न सक्दैनन् । दिनमा/रातमा हिँड्ने-डुल्ने, निश्चित घुम्ने होइन । प्रकृतिको शुभयोगमा कुन तिथिमितिमा हिँड्ने ? भन्ने हुँदैन । हजारवर्ष नाघेका वृक्षहरूले बाटो छेकेर सडक बन्द गर्ने, मानिस हिँडेझैं हिँडिरहेको संयोगवश भेटिन्छ । यो हिँड्ने रूखलाई सबैले पत्याउन जरुरी छैन । संसारका एकाध मानिसले हिँडेको प्रत्यक्ष दर्शन गर्ने मौका पाउँछन् । यो कुनै नाम र जातको रूख हुन सक्छ । रातमा भेटिएका रूख दिनमा चिनिने होइनन् । आत्मशान्ति सञ्चालक सिद्ध आत्माहरूले वृक्ष नामको वनस्पतिलाई प्रयोग गरिएको हुनसक्ने महसुस हुन्छ ।

७१२१. हिमकमल, कमलहिमालयको, Him Kamal, Mountain Lotus Plant

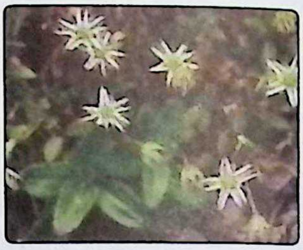
चिनारी : यो ४०००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो झरी वर्षामा जेठदेखि असोजसम्म हुन्छ । यो सेतो भुवादार बुटी ५-७ अङ्गुल उचो, पात चेप्टो नरम हुन्छ । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, रक्तवर्द्धक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, हृदयहितकारी, स्मृतिदायक, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्रावनियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, ज्वर, हृदयरोग, स्मृतिह्रास, घाउ-खटिरा, बृक्कशुष्कता, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्तस्राव, पित्तनाशक, कामला, मुख सुक्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी २-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१२२. हिजिकी, फोकेलेऊ, हिगिकी, Hijiki, He-Gee-Key, *Sargassum fusiforme* (Family : Sargassaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यान चट्टानहरूमा र प्रायः समुन्द्री ढुङ्गाहरूमा पाइन्छ । यो ढुङ्गामा उम्रने फोके लेउ हो । यो हरियो/सुनौलो/बैजनी/कालो/सेतो रङको हुन्छ । यसको स्वाद मीठो-हल्का टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, अतिपुष्टिकर, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक,

रजःवीर्यजनक, कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अस्थिबलदायक, स्त्रीरोगहर, अतिश्रमहर, विषघ्न, रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, अपस्मार, रजःवीर्यविकार, रक्ताल्पता, रक्तरोग, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, पक्षाघात, कटिवात, पित्तवृद्धि, क्षयरोग, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, अतिश्रमको पीडा, शारीरिक कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० मि.लि., साग-तरकारी/बफाएको/उसिनेको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१२३. हिमफूल तारे, सफेद हिमधू, Mountain Star Plant Flower, Yan Wo Fan Lu, *Stellaria decumbens*
(Family : Caryophyllaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ५०००-६५०० मिटरमा पाइन्छ । यो सर्वाधिक उचाइमा फुल्ने फूल हो । यो नेपालमा मात्र मिल्छ । यो १०-२० से.मि.उचो, चेप्टो वा लाम्चो पात, रौंदार, केशर पहेँलो र सेतो फुल्ने, फलभित्र तेलीयबीजहरू, जरा लामा हुन्छन् । यसको स्वाद मिठो केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, पित्तनाशक, पुष्टिकर, शक्तिकारक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिदायक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पेटको जलन, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, अरुचि, अजीर्ण, पत्थरी, रक्तदोष, मधुमेह, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, रजःवीर्यदोष, जिब्रो-मुखका घाउ-खटिरा, मुख सुक्ने, रगतको कमी, आँखारोग, आमवात, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१२४. हिमाली वनअदुवा, केमुवा, केथा, उपन, तुक्किर, असरुन, Himalayan Ginger Plant, Wild Ginger, *Asarum europaeum* (Family : Aristolochiaceae)

चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-५ अङ्गुल उचो डाँठमा अण्डकोषसमान पात, तेलीयबीजहरू, रौंदार, जरा गठानदार चारकुने धेरै गहिरो घुसेको र मरिचसमान बास्ना आउने हुन्छ । यसको स्वाद पीरो र केही टर्रो स्वभाव उष्ण-उत्तेजक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, वामक, शोथघ्न, स्वेदनजनक, शिरोविरेचक, फुफ्फुसउत्तेजक, वातव्याधिहर, श्वरसुधारक, गलाशुद्धिकर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जलोदर, कफग्रस्त खोकी, ठन्डी-दम, फोक्सो र श्वासनली सुन्निएको, पिनास, चिसो-रुघा, सर्दीज्वर, कब्ज, अर्श, गला-घाँटीका रोग, झाडा, वान्ता, आमवात, जोर्नीवाथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण आधा-एक ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., अत्तर ३-१० थोपा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

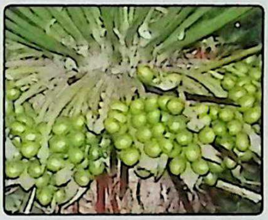
७१२५. हिरणखुरी रातो, चलानी, सदमण्डी, सदीमोडी, Purple Sow, Thistle Plant, *Emilia sonchifolia*
(Family : Asteraceae)

चिनारी : यो तराईदेखि ३००० मिटरको उचाइसम्मका भूभागको हावापानीमा पाइन्छ । यो ३ महिने बुटी सदा उम्रन्छ र हराउँछ । यो १-३ फिट अग्लो, रौंदार, पात आयाताकार, मांसल, रातो थुँगामा फुल्ने, जराहरू हुन्छन् । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** :

यो मूत्रल, पित्तनाशक, पुष्टिकर, शक्तिकारक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, नेत्रशक्तिदायक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पेटको जलन, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, पित्तज्वर, अरुचि, अजीर्ण, पत्थरी, रक्तदोष, मधुमेह, धातुरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, रजःवीर्यदोष, जिब्रो-मुखका घाउ-खटिरा, मुख सुक्ने, रगतको कमी, आँखाको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँचै खाने १०-२० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ५०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

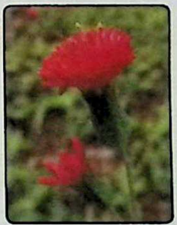
७१२६. हिन्ताल, मुण्डइजालु, गोडु, Sago Palm Plant, ***Cycas circinalis*** (Family : Cycadaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १५-२० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहन्छ। यसको पात लामो, पहेँलो फुल्ने, गोलाकार फलभित्र सेतो गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-मतमत्याइलो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फूल, फल, चोप रस। शोधन गरी खाने चलन छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पीडान्तक, वातहर, मदकारक, ज्वरनिवारक, निद्राकारक, फोक्सो पोषक, क्षयरोग र श्वासरोगमा लाभदायक, बलकारक, वातपुष्टिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, जलोदर, दम, खोकी, मूत्ररोग, थकान, ज्वर, क्षयरोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अर्श, पेट पोल्ने, प्रदाह, शोथ, वमन, गानो, आन्द्राका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।



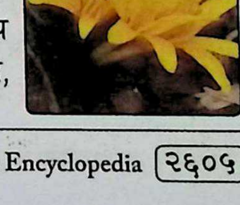
७१२७. हिरणखुरी रातो-रगते, सदमण्डी, यकृतदोषघ्नी, Blood Tassel Flower, ***Emilia sonchifolia*** (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १-२ फिट अग्लो, पात फेदका चेप्टो र माथिका लाम्चो मुलायम फूल रातो-रगते/गुलाबी फुल्ने पछि पाक्ने बेलामा सेतो भएर भुवा झर्छ, बीज तेलीय हुन्छन्। यो काँचै खान सकिन्छ, यसको साग खाने प्रचलन छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, नेत्रज्योतिवृद्धिदायक, कलेजो/बृक्कपुष्टिकर, उदररोगहर, अग्निकारक, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कलेजो/मिर्गौलारोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, नेत्रशक्तिह्रास, आँखारोग, मन्दाग्नि, आन्द्राका घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, ज्वर, रक्ताल्पता, पित्तरोग, उदरजलन-पेट पोल्ने, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** काँचै १०-३० ग्राम, साग ३०-१०० ग्राम, स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।



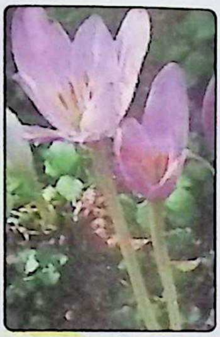
७१२८. हिरणतुतिया शीतोष्णको, हरिणतूथा, सुरञ्जान, सुरिञ्जान, Alpine Colchicum Plant, ***Colchicum luteum*** (Family : Colchicaceae)

चिनारी : यो ३०००-४००० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ। यो आधा-एक फिट अग्लो, यसको पात लाम्चो, चुच्चो, फूल सुनौलो, १-३ अङ्गुल लामो फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा अण्डाकार गानो कालो रङको हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** कन्द,



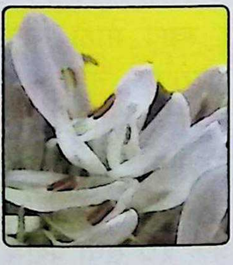
पुष्प र बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, कामोत्तेजक-वाजीकर, अर्बुदहर, वातपुष्टिकर, बलकारक, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, यौनक्षमताह्रास, कफग्रस्त समस्या, दम, खोकी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, सरुवा मारक रोग, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, उरुस्तम्भ, धनुर्वात, कुष्ठ, दाद, दुवी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, अर्क २० र तेल १० तथा क्वाथ ३० मि.लि. २-३ पटक । **सावधान** : पञ्चगव्यमा शुद्धगरी मात्रा कम पारी केही दिनमात्र लिनुपर्छ ।

७१२९. हिरणतूथा सेतो-निलो, बिरकम, सुरिञ्जत, Hiran Tutha Plant, *Colchicum* sp. (Family : Colchicaceae)



चिनारी : यो १५००-३५०० मिटरको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो लसुन कुलको वनस्पति हो । यो आधा-एक फिट अग्लो, यसको पात लामो चुच्चो, फूल सेतो-निलो विकसित बैजनीसदृश, जरा पहेँलो वर्णको, फल १-२ अङ्गुल लामो भित्र तेलीय बीज गोलाकार हुन्छन्। यो जेठमा फुल्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : कन्द, पुष्प र बीज। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद कोक्याउने तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वामक, पित्तनाशक, सारक, कामोत्तेजक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अर्शोघ्न, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, बलकारक, अस्थिसन्धानक, स्त्रीरोगहर, सन्तानदायक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्श, नपुंसकता, यौनकमजोरी, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कटिवात, बाँझोपन, कुष्ठ, दाद, दुवी, राजयक्ष्मा, जलोदर, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि.२-३ पटक । **सावधान** : यसलाई पञ्चगव्यमा शुद्धगरी मात्रा थोरै पारी केही दिनमात्र खानुपर्छ ।

७१३०. हिरणतुतिया सेतो मीठो, सुरञ्जानमधुर, हिरण्यतूथा, सुरिञ्जन मिठो, Sweet Hermod Plant, *Colchicum robustum* (Family : Colchicaceae)



चिनारी : यो १०००-३००० मिटरसम्मको ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यसको पात लामो भालाकार, फूल सेतो फुल्ने केशर पहेँलो, फल कोसामा भित्र तेलीय गेडाहरू, जरा गानोमा हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, शोथघ्न, वेदनानाशक, आयुर्वर्द्धक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, बलकारक, वाजीकर, कामोत्तेजक, अस्थिसन्धानक, सन्तानदायक, गर्भाशय शुद्धिकर, रक्तरोगहर, विषघ्न मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, दुव्लाउने रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, बाँझोपन, सुख्खा दम-खोकी, गुधर्सी, वातरक्त, नपुंसकता, मूत्ररोग, हाडको रोग, गर्भाशय शिथिलता, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क २० र क्वाथ ३० तथा तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, टुक्रा चुस्ने १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१३१. हिलमोचिका ठूलो, हिङ्गचो, हेलेन्चा, हिलपाल, **Buffalo Spinach Plant, Marsh Herb, *Enhydra fluctuans*** (Family : Asteraceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको चिस्यान क्षेत्रमा पाइन्छ । यो २-४ फिट अग्लो, पात लामो दन्तुर भालाकार, रोमश, फूल सेतो हल्का हरियो, काला तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यसको साग खाने प्रचलन छ । शीतकालमा फूल-फल लाग्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, यकृतपोषक, मेदहर, मस्तिष्क पुष्टिकर, मृदुविरेचक, चर्मरोगहर, कफघ्न, निद्राजनक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्नायुरोग, स्वप्नदोष, धातुरोग, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तदोष, कलेजोरोग, जलोदर, राजयक्ष्मा, दम, खोकी, सुजाक, मूत्रकृच्छ्र, मोटोपन, अनिद्रा, मूत्ररोग, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, पित्तवृद्धि, कामला, कब्ज, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : साग-तरकारी २०-१०० ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., बीजवटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१३२. हिङ्गोट, इंगुदी, अंगारवृक्ष, **Delil Tree, Betu Oil Plant, *Balanites roxburghii*** (Family : Zygophyllaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात दुईपत्रे चेप्टो, कण्टकवृक्ष, फूल हरियो-सेतो फुल्छ, अण्डाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, रेचक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, मूत्रल, उदररोगनाशक, कृमिमारक, अर्शोघ्न, शोथघ्न, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, आमवात, जोर्नीवाथ, दम, खोकी, अपचन, जीर्ण श्वासरोग, कर्णशूल, कालीखोकी, रक्तपित्त, पेटका कृमि, अग्निदग्ध, स्तनशोथ, कफप्रकोप, कुष्ठ, दुबी, दाद, उदरशूल, रक्तविकार, मूत्ररोग, कब्ज, अर्श, घाउ-खटिरा, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फल १-२ वटा, लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७१३३. हिंगु उपहिमाली, जतुकम सहस्रभेदीइंगु, उपहिङ्ग, **Himalayan Asafotida Plant, Hingu, *Ferula narthex*** (Family : Apiaceae)

चिनारी : यो २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ५-१० फिट अग्लो, झुप्पोमा पहेँलो फुल्ने, पात संयुक्त लामो-भालाकार पातीभन्दा मोटो, बीजहरू लाग्छन् र तेलीय बीज पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद परपराउने टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, वेदनानाशक, पाचक, रोचक, हृद्य, शोथघ्न, आक्षेपहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अग्निवर्द्धक, उदररोगनाशक, दुर्गन्धहर, वातहर, पत्तनाशक मानिन्छ । यो हिंङ्गको सट्टामा प्रयोग गरिन्छ समान गुण-धर्म-कर्म भनिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अपच, अरुचि, हैजा, मनदाग्नि, गानो, अर्श, उदरशूल, पेट डम्म-ढुस्स, ढ्याउ-डकार, बाडुल्की, ग्यास्ट्रिक, दम, खोकी, कफवृद्धि, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, दुर्गन्ध हटाउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, चूर्ण १-५ ग्राम, मसलाका रूपमा दाल-तरकारीमा ३-५ ग्राम २-३ पटक ।

७१३४. हीरकवृक्ष, रक्तस्राववृक्ष हरियो-सेतो फुल्ने, हीरादोखी, खूनखराबा, Gum Kino Tree, *Calamus draco*
(Family : Arecaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-५० फिट लामो माथि जान्छ र फैलिन्छ, पात लामो भालाकार, कण्टकवृक्ष, पुष्प हरियो-सेतो बालामा फुल्छ, फलमा पातलो बोक्राभित्र तेलीय बीजहरू, चोप रातो रगतसमान निक्लन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : चोप, यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्तम्भक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, सङ्कोचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, ज्वर, आउँ-पखाला, प्रवाहिका, रक्तस्राव, हैजा, रक्तप्रदर, रक्तार्श, कालोप्रदर, रक्तवमन, रक्तातिसार, उरःक्षत, घाउ, खटिरा, अत्यधिक मासिकस्राव, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **सावधान** : अधिकमात्रा र धेरै दिन खाइरहनु हुन्न किनकि मिर्गौला, फियो र फोक्सोलाई नोक्सान गर्न सक्छ । **मात्रा** : तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, चूर्ण १-३ ग्राम, चोप/भस्म/खोटो १-३ ग्राम २-३ पटक ।

७१३५. हृदयदाना, कनफाटा, हृदयबीज, Caragana Tree, Peashrub Food Plant, *Caragana arborescens*
(Family : Fabaceae)

चिनारी : यो हिमाली वा हिमालयको उत्तरीक्षेत्र सुक्खा ठाउँ ४०००-५५०० मिटरको उच्चस्थानमा पाइन्छ । यो काँटादार ठूलो झाडी, १०-२० फिट अग्लो, पात चम्किलो-हरियो चेप्टो दुवैतिर गएका, सुनौलो फुल्ने, टेडोमेडो हाँगाहरू, फल रसिलो-रातो-कालो झुप्पोमा फल्छन्, भित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद मीठो-हल्का अमिलो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : फल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, बलकारक, हृदयहितकारी, पित्तनाशक, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, पित्तवृद्धि, हृदयरोग, मासिकअधर्म, घाउ-खटिरा, रक्तरोग, प्रदर, धातुरोग, रजःवीर्यविकार, सुक्खा दम-खोकी, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, ताजा फल ३०-५० ग्राम, खोटो/चोप ५-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१३६. हुक्काबेली कलेजी छिर्केमिर्के फुल्ने, वदकफूल, Calico Flower, Duck Flower Plant, *Aristolochia littoralis*
(Family : Aristolochiaceae)

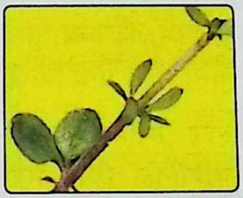
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो लता विशाल झ्याङ, पात मिर्गौला आकारको चेप्टो, फूल थैलोसमान मखमली-कलेजी, फल कोसाभित्र १०-१५ गेडाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-हल्का गन्ध आउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, यौनरोगहर, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, यौनरोग, अर्बुद, कुष्ठ, कटिवात, गृध्रसी, दाद, दादुरा, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, अर्श, ज्वर, अङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, गेडाहरू १-३ वटा ३-५ पटक ।

७१३७. हुबहुगोबरे बास्नाको, हुपिरोगोबरगन्धी, पिपिरो, करामू, Stink Wood Plant, *Coprosma foetidissima* (Family : Rubiaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १५-२० फिट अग्लो, टेडोमेडो हाँगाहरू, गोला रसिलो रातो फलभित्र तेलीयबीजहरू, पात दुवैतिर गएका चेप्टो केही लाम्चो आकारका हुन्छन्, कोट्याउँदा गन्हाउँछ, पात छिप्पिएपछि माथि सेतो छाप बस्छ । यो गोबरभैँ गन्हाउँछ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद मिठो-टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, अस्थिपोषक, वातपुष्टिकर, वेदनानाशक, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, मूत्रकृच्छ्र र उदरशूल ज्वर, आन्द्राको घाउ, रक्तविकार, अर्श, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, गानो, आमवात, गृध्रसी, कटिवात, हाडको रोग, गानो, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, मासिकअधर्म, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, फल ५-२० वटा, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७१३८. हुबहु गोबरगन्धे रातो, तिरीतिरी, हुपिरोरातो, सानो गोबरगन्धे, Red Current Plant, Twiggy Coprosma Plant, *Coprosma rhamnoides* (Family : Rubiaceae)

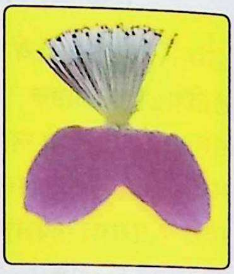


चिनारी : यो न जाडो न गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, टीकाभैँ पात सानो चेप्टो, धेरै हाँगाबिँगा धेरै टेडोमेडो झ्याङ, गोलाकार रगतसमान रातो पाकेपछि कालो रसिलो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, वातहर, चर्मरोगहर, पत्थरीहर, व्रणरोपक, उदररोगनाशक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, पुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, पित्तवृद्धि, ज्वर, चर्मरोग, पत्थरी, घाउ-खटिरा, पेटको शूल, गानो, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी/रस १ गिलास, फल ३-१० वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१३९. हुक्काबेली रगते फुल्ने, बदकफूल, Calico Red Flower Duck Plant, *Aristolochia littoralis* (Family : Aristolochiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो १०-३० फिट लामो लता झ्याङ, पात मिर्गौला आकारको चेप्टो, फूल थैलीसमान मखमली-रातो, फल कोसाभित्र गेडाहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-हल्का गन्ध आउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, यौनरोगहर, ज्वरनिवारक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, यौनरोग, अर्बुद, कुष्ठ, अङ्गवात, गृध्रसी, दाद, दादुरा, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, अर्श, ज्वर, कटिवात, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-३ ग्राम, काँढापानी १ कचौरा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., खोटो/भस्म १-२ ग्राम, गेडाहरू १-३ वटा ३-५ पटक ।

७१४०. हुलफूल, बागरा, नैकादुकु, सोईबुटी, Spider Plant, Tickweed, *Cleome simplicifolia* (Family : Cleomaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो १-२ फिट लामो फैलिने, जमिनमुनी ६ अङ्गुल लामो गहिरो सेतो रङको तेज गन्ध दिन्छ, पात लामो सेता रौंले भरिएको रोमश, बैजनी वा नीलो फुल्ने केशर सेतो, वर्षायु, साउन-भदौमा फुल्छ, फल कोसामा भित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो हल्का परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मिर्गौला/हृदय हितकारी, व्रणरोपक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले यकृत/प्लीहावृद्धि, जोर्नीवाथ, आमवात, सन्धिशोथ, गृध्रसी, कटिवात, उदरशूल, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, दादुरा, लुत्तो, कुष्ठ, दम, खोकी, क्षय, आन्द्राको घाउ-खटिरा, हृदयरोग, कफग्रस्त समस्या, रजःबीजदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज वटी २-३ वटा, जरा/बीज चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१४१. हुलफूल बैजनी फुल्ने, बागरा, बह्मसुवर्चल, बैजनी हुलहुल, Violet Queen Spider Plant, *Cleome hassleriana* (Family : Cleomaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो ३-७ फिट अग्लो, १-२ फिट फैलिन्छ, फूल बैजनी रङको जुँगा भएको, पात संयुक्त लाम्चो-चुच्चो परेको सातपत्रे, कोसामा लामो सुइरो फलभित्र तेलीय बीजहरू, जरा गहिरो जाने ५-७ अङ्गुल लामो, तेज गन्ध दिन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ, स्वाद टर्रो केही मिठो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, चर्मरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, पक्षाघात, गृध्रसी, कटिवात, उदरवायु, दाद, दुबी, कुष्ठ, कण्ड, अर्श, उदरकृमि, पानीझरा, दन्तशूल, कफवृद्धि, पिनास, कर्णपाक, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ, दम, खोकी, बहुमूत्र, गाँड, राजयक्ष्मा, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., जरा/बीज वटी १-३ वटा, साग २०-५० ग्राम, ३-५ पटक । बीज पिसेर लेपन र मालिस तेल १-२ पटक ।

७१४२. हुरहुर, हुर्रे, Hurhur Seeds Plant, *Cleome* sp. (Family : Cleomaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा र सर्वत्र मिल्छ । वर्षायु १-२ फिट अग्लो, पात त्रिपत्रक लामो, फूल सेतो र केशर पहेंलो, फल कोसामा भित्र तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पिरो-टर्रो केही मिठो लाग्छ । यो सर्स्यूँसमान गुण-धर्म-कर्म भनिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, उत्तेजक, अग्न्युद्दीपक, पाचक, स्वदेज, उदररोगहर, शोथघ्न, चर्मरोगनाशक, आक्षेपक, रजःवीर्यसुधारक, वातपोषक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले उदरशूल, गुल्म, बहुमूत्र, शीतज्वर, पिनास, दम, खोकी, प्लीहावृद्धि, आक्षेप, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, मन्दाग्नि, कामला, उदरकृमि, अपस्मार, मृगी, क्षयरोग, जलोदर, रजःवीर्यदोष,

कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क २० र बीजतेल १० मि.लि., बीज वटी १-२ वटा, कलिलोसाग २०-५० ग्राम, पुष्पस्वरससूई २-१० र अत्तर ५-७ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

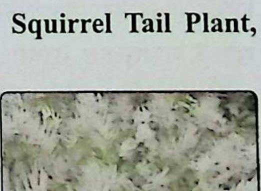
७१४३. हुरहुर सेतो, श्वेतब्रह्मसुवर्चल, सूर्यमुखी सेतो, Caravalla Seeds Plant, *Gynandropsis pentaphylla* (Family : Cleomaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षायु २-५ फिट अग्लो, पात पञ्चपत्रक अण्डाकार, फूल सेतो, फल कोसाभित्र धेरै तेलीयबीज र जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : पञ्चाङ्ग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद पिरो-टर्रो केही मिठो लाग्छ। यो सर्स्यूंसमान गुण-धर्म-कर्म भनिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, उत्तेजक, अग्न्युद्दीपक, पाचक, स्वदेज, उदररोगहर, शोथघ्न, चर्मरोगनाशक, आक्षेपक, रजःवीर्यसुधारक, वातपोषक, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदरशूल, गुल्म, बहुमूत्र, शीतज्वर, पिनास, दम, खोकी, प्लीहावृद्धि, आक्षेप, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, मन्दाग्नि, कामला, उदरकृमि, अपस्मार, मृगी, क्षयरोग, जलोदर, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अर्क २० र बीजतेल १० मि.लि., बीज वटी १-२ वटा, कलिलोसाग २०-५० ग्राम, पुष्पस्वरससूई २-१० र अत्तर ५-७ थोपा, रस/काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक।

७१४४. हुक्काबेली रगतसमान फुल्ने, रक्तहुक्काबेली, Pipevine Blood Flower, *Aristolochia* sp. (Family : Aristolochiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो विशाल लहरो ५०-१०० फिट फैलिने, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, फूल रगतसमान रातो, जरा बास्नादार, फल कोसामा भित्र धेरै तेलीयबीजहरू हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, वेदनानाशक, बलकारक, अस्थिपोषक, रोगप्रतिरोधात्मक, क्षयरोग र श्वासरोगमा लाभदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी-रुघा-चिसो पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, ढाड-कम्मरदर्द, श्वासरोग, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

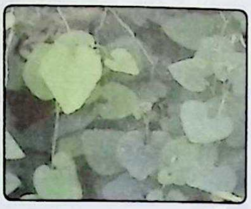
७१४५. हुक्काकाठ, धुस्रेली, धुर्सल, बर्का भठिना, माधेसंक्रान्ति दक्षिणायनफूल, Squirrel Tail Plant, *Colebrookea oppositifolia* (Family : Lamiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००-२५०० मिटरमा पाइन्छ। यो ५-१० फिट अग्लो, पात आयाताकार लाम्चो चुच्चो, रोमस काण्ड, फूल बालामा सेतो फुल्ने, अति मसिना तेलीय बीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक रक्तशोधक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, दन्तरक्षक, पत्थरीहर, कर्णदर्दनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, पाचक, कण्ठशोधक, गलग्रन्थिरोगहर, श्वासरोगहर, रक्तरोगहर,

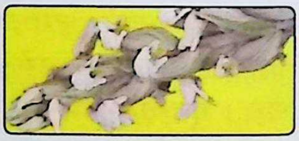
अर्बुदहर, मेदहर, पिनासहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रुघा, पिनास, दम खोकी, टन्सिल, रक्तपित्त, शोथ, गाँड, अर्बुद, यौनरोग, उदरकृमि, मोटोपन, घाउ-खटिरा, दाद, दुबी, कुष्ठ, गलाघाँटीको रोग, मुख पाक, उदरशूल, श्वासरोग, मूत्ररोग, रक्तचाप, मधुमेह, पित्तवृद्धि, अङ्गशोथ, गृध्रसी, कटिवात, पत्थरी, अर्धकपाल दुख्ने, छालाका रोग, नाक बन्द हुने, सुन्निने, दर्द, मन्दाग्नि, अपच, अरुचि इत्यादि सन्चो गराउँछ । पातको धूलो चामल पिठोमा मिलाएर नस लिँदा पिनास र रुघामा तथा टाउको गह्रौं भारी हुनेलाई हाछ्यूँ आएर हल्का हुन्छ । **मात्रा** : धूलो/लेदो १-५ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., रस/काँढापानी १ माना, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१४६. हुक्काबेली सुनौलो, Pipevine Plant, *Aristolochia macrophylla* (Family : Aristolochiaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता विशाल झ्याङ ३०-४० फिट फैलिने, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो, सुनौलो फुल्ने, जरा बास्नादार, कोसामा भित्र १०-२० तेलीयबीजहरू हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर, अस्थिपोषक, बलकारक, वेदनानाशक, शोथघ्न, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कटिवात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, दम, खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पित्तवृद्धि, ज्वर, हाडको रोग, श्वासनली/फोक्सोशोथ, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई २-१० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, पात/फूल/बीज १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१४७. हुती, श्वेतहुली, Law Orchid, Soldier Orchid Plant, *Zeuxine strateumatica* (Family : Orchidaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सुनगाभा कुलको वनस्पति हो । यो १ फिट अग्लो, सदावहार, पात ५-१० से.मि.लामो र ५-६ से.मि. चौडा, सेतो फुल्ने केशर पहेँलो, जरामा स-साना गाँठा हुन्छन्, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, मूत्रल, मिर्गौला/हृदय हितकारी, रक्तवर्द्धक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, अस्थिसन्धानक, वातपोषक, बलकारक, तृप्तिकारक, स्मृतिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, कलेजोरोग, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ, रक्तविकार, रजःवीर्यको कमी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, पत्थरी, मुख-जिब्रोका खटिरा, हृदयकम्पन, रक्ताल्पता, स्मृतिह्रास, तनाव, मानसिकरोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अर्क ५० र स्वरससूई २-१० तथा तेल १० मि.लि., लेदो/स्वरस/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा, पात साग २०-१०० ग्राम, टुक्रा १-२ वटा ३-५ पटक ।

७१४८. हुन्दुस, भोक नलाग्ने पात, No Hungry 7 day Plant

चिनारी : यो हिमप्रदेशमा पाइन्छ । यो लोपोन्मुख र अप्राप्य भनिन्छ । यो हिमालय क्षेत्रमा दुर्लभसँग भेटिने तपस्वी सन्तहरूले पात खाएर सात दिन अघाउने हुन्दुस भनिन्छ । हरेक आइतबार सूर्य उदाउनुभन्दा अगावै ब्रह्ममुहूर्तभित्र खाने गुरुकुलविधान छ । यो दूधयुक्तबुटी, चोप निस्कन्छ, जब परिपक्वबुटी तब धेरै चोपिलोरस झरिरहन्छ । यो ३०-१०० से.मि. अग्लो, गोलाकार सात पात, सुनौलो फुल्छ र फलमा

रातो तेलीय गेडाहरू, जरा स्वर्णवर्णका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग, रगतविकार, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, हृदयरोग, ठोक्किएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । हाड टुक्रिएको-भाँचिएको र चोइटिएको स्नायुतन्तु मासुलाई तुरुन्त जोड्ने काम गर्ने सन्धानी चिप्लो लेप लगाउँदा च्यापच्याप सुकेपछि तत्काल प्लास्टर जोड्ने भनिन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-२ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१४९. हेमकन्दलता, दुग्धहेमकन्द, भिका, मूर्वा, धवलकन्द, **Desert Maerua Plant,** ***Maerua arenaria*** (Family : Capparaceae)

चिनारी : यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा सर्वत्र मिल्छ । यो ५-१० फिट लामो लहरो, पात लम्बगोल २-३ लामो र २ अङ्गुल चौडा, दूधे, फूल हरियो-पहेँलो हल्का सेतो जुँगाहरू, मञ्जरीमा मालाभैँ गोलाकार फलभित्र तेलीय बीजहरू, कन्द ३००-१००० ग्रामको र उपजरा धेरै शक्खरकन्दसमान हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-हल्का मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, सङ्ग्राहक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बृक्कपुष्टिकर, बलकारक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, गलगण्डहर, अर्बुदहर, पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तवर्द्धक, अस्थिसन्धानक, मेदमज्जावर्द्धक, कामोद्दीपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, अर्बुद, आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, जोर्नीवाथ, हड्डी टुटेफुटेको, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पक्षाघात, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगत कमी, पत्थरी, मधुमेह, प्रदर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ कचौरा, स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क ५० क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम, वटी २-३ वटा, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७१५०. हेमसागर, हिमसागर, **Kalanchoe Golden Flower Plant,** ***Kalanchoe laciniata*** (Family : Crassulaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, ३-१० फिट अग्लो, पात संयुक्त मोटो बाक्लो दन्तुर लाम्चो, बास्नादार फूल चारपत्रे सुनौलो फुल्ने, फलभित्र तेलीय बीजहरू र पहेँला जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो केही तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी,

कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, नपुंसकता, गर्भाशयसुन्निने र खस्ने, अर्श, पुरानो बिग्रेको घाउ, सुन्निएको, पोलेको, ताजा घाउ, छालाका रोग, आउँ-पखाला, रक्तपित्त, रक्तस्राव, धातुस्राव, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

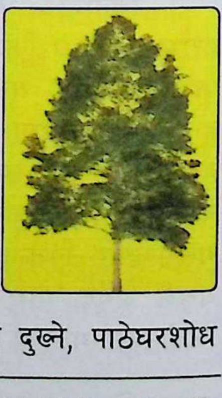
७१५१. हेक्कावृक्ष, मखमलीरूख, Velvet Tree, Bush Current Plant, *Miconia calvescens* (Family : Melastomataceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने ३०-५० फिट अग्लो, बोक्रा कालो, पात १-३ फिटको चेप्टो-उल्टोतिर कलेजीरङ्ग, मसिनु फूल सेतो र पहेँलो झुप्पामा, गोलो कालो फलभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो केशरक्षक, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त रक्तविकार, कपाल झर्ने, गाँठा-गिर्खा, ज्वर, पित्तदोष, अजीर्ण, अग्निमन्द, आँखाको कमजोरी, अर्श, हैजा, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडरोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ- खटिरा, गानोगोला, धातुस्राव, अर्बुद, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ माना, फलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., फल ५-१० वटा, चूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७१५२. हेगा इरुबोगम, बोगीमारा, White Kongu Plant, Ironwood Tree, *Hopea parviflora* (Family : Dipterocarpaceae)

चिनारी : यो उष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो काष्ठजन्य वृक्ष सदा हराभरा रहन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, पात चेप्टो-लाम्चो, फूल सेतो-पहेँलो, माघ-चैतमा फुल्ने, फलभित्र तेलीयबीज लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, गर्भाशय सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, पाठेघर खसेको-सुन्निएको, पित्तवृद्धि, कफग्रस्त दम-खोकी, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गानोगोला, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-३ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, फूलस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, फल १-२ वटा, ३-५ पटक ।

७१५३. हेगा सेतो, कटेचु वृक्ष, White Thingan Tree, Ta-Khian, *Hopea odorata* (Family : Dipterocarpaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ९०-१३० फिट अग्लो, सिधा काण्ड, पात लाम्चो-चेप्टो, बालामा सेतो फुल्ने, फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन् । यसको स्वाद टर्रो-केही तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, फुफ्फुसपुष्टिकर, वातहर, पित्तनाशक, जलशोषक, उदररोगहर, पीडाहर, व्रणरोपक, गर्भाशय सङ्कोचक, क्षयरोग र श्वासरोगमा हितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, क्षयरोग, गानोगोला, अर्श, कफपित्तवृद्धि, आन्द्राको घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, आउँ-पखाला, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने, पाठेघरशोध

इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., चोप/खोटो/भस्म १-२ ग्राम, फल/फूल १-३ वटा, बीजचूर्ण ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

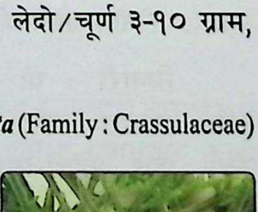
७१५४. हेमकन्द, दुग्धकन्द, बेरी, Maerua Plant, *Maerua arenaria* (Family : Capparaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो लता १०-३० फिट लामो फैलिन्छ, पात चेप्टो-लाम्चो, फूल सेतो, मञ्जरीमा झुत्तो गोलाकार फलभित्र तेलीयबीजहरू, जरा सेता १-३ फिट लामा उग्रकटु केही मिठो हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, किटाणुमारक, पाचक, रक्तशोधक, कफनिस्सारक, कफज्वरघ्न, श्वास-काँसहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक, उदररोगनाशक, स्त्रीधर्मपालक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, उदरकृमि, पित्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, क्षयरोग, श्वासरोग, प्लेग बिरामी, रातेरोग, अजीर्ण, अरुचि, अर्श, शीतज्वर, मिर्गौलावृद्धि, बहुमूत्र अर्धकपाल दुखाई, कलेजो/फोक्सोशोथ, पिनास, कफग्रस्त दम-खोकी, जलोदर, चिसो-रुघा, बालरोग, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१५५. हेमवती, नीलोबोझो, बालबच, Blue Flag Plant, *Iris versicolor* (Family : Iridaceae)

चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, २-३ फिट भ्याङ्गिने, पात लामो भालाकार, फूल निलो र सेतो मिसिएको फुल्छ, अरू विभिन्न रङ मिसिन्छ, घोगामा फलभित्र चेप्टा तेलीय बीजहरू हुन्छन्, जरा-उपजरा साना हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : मूल, यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद महा टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, महाकषाय, श्वासरोगहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, कण्ठशोधक, फुफ्फुसपुष्टिकर, गर्भाशय सङ्कोचक, ज्वरनिवारक, उदररोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पोठघर खस्ने, कफवृद्धि, फोक्सो/श्वासनली/गर्भाशयशोथ, रक्तपित्त, अम्लपित्त, ज्वर, गानो, सङ्ग्रहणी, चिसो-रुघा, खोकी, दम, आमवात, जलोदर, क्षयरोग, श्वासरोग, टन्सिल, गाँड, गला-घाँटी-मुखमण्डलका खटिरा, ज्वर, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

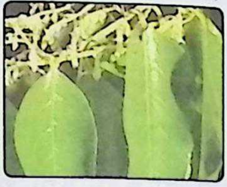
७१५६. हेमसागर, मालाकल्ली, आराम, Cathedral Bells, Aaram Plant, *Kalanchoe laciniata* (Family : Crassulaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ फिट अग्लो, १५ से.मि. भालाकार पात लामो दन्तुर छिन्नभिन्न, फूल पहेँलो फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि साना तेलीयबीजहरू पाक्छन् र फूल झर्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, सङ्ग्राहक, अग्निदग्धनाशक, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, सङ्ग्रहणी, उदरशूल, गानो, मधुमेह, रक्तविकार, आगोले पोलेको, पत्थरी, आउँ-पखाला, प्रदाह-छटपटी, गाँठा-गिर्खा, आन्द्राको घाउ, मुख-जिब्रोका खटिरा, रक्तस्राव, अङ्ग सुन्निएको, मधुमेह, उच्चरक्तचाप,

मोटोपन, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

७१५७. हेगावृक्ष सुनौलो, कटेचु, Golden Thingan Tree, *Hopea wightiana* (Family : Dipterocarpaceae)



चिनारी : यो गर्मी हावापानीको १५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो विशालवृक्ष १००-१३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, पात चेप्टो केही लाम्चो, सुनौलो फुल्ने, फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, शीतज्वरनिवारक, गर्भाशय सङ्कोचक, व्रणरोपक, पेटको रोगमा लाभदायक, अर्बुदहर, गला शुद्धिकर, क्षयरोग र जलोदरमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, पाठेघर सुन्निने, आन्द्राको घाउ-खटिरा, उदररोग, अर्श, अम्लपित्त, पित्तवृद्धि, टन्सिल, आमवात, जलोदर, क्षयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, खोटो/चोप/भस्म १-२ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७१५८. हेउ, घाउ सन्चो पार्ने बुटी, Aquatic Plant, Water Thyme, *Hydrilla verticillata* (Family : Hydrocharitaceae)

चिनारी : यो जलमा २० फिट गहिरोमा उम्रन्छ। यो पानीभित्र सर्वत्र पाइन्छ। यो ५-१० फिट लामो, अग्लो, पात आयाताकार, सेता जराबाट धेरै बिरुवा छिटो फैलिन्छ। यसको बीज पानीमा देखिँदैन। यो पोखरी, ताल, खोला, नदीहरूमा खेती गरी माछापालन गर्न सकिन्छ। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, मृदुरेचक, पत्थरीहर, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, बलकारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तस्राव, रजःवीर्यदोष, मूत्ररोग, कब्ज, अम्लपित्त, कामला, पत्थरी, जोर्नीवाथ, आमवात, काटेको चोटपटक, हाडको रोग, रगतको कमी, ज्वर, रक्तपित्त, अर्श, उदरशूल, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

७१५९. होलोङ, धालीगर्जन, सिलगर्जन, Tagalog, Panao Plant, *Dipterocarpus gracilis* (Family : Dipterocarpaceae)

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो १००-१५० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, दुवैतिर रेखाहरू धेरै भएका पात लाम्चो-फराकिलो-ठूलो, फूल पहेँलो-सिन्दुरे-सेतो-प्याजी, गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीयबीज हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो हल्का तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, मूत्रल, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, मेदहर, व्रणरोपक, कर्णरोगहर, उदररोगनाशक, वातहर, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मूत्रकृच्छ्र, ज्वर, मधुमेह, प्रदर, अर्श, पुरातन प्रमेह, सुजाक, मूत्ररोग, पेट दुख्ने, जोर्नीदर्द, अङ्गशोथ, आमवात, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गृध्रसी, उच्चरक्तचाप, रक्तदोष, पत्थरी, कर्णपाक, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चोप/खोटो/भस्म १-३ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-७ थोपा, वटी १-२ वटा, अर्क ३० र क्वाथ ५० तथा तेल १० मि.लि. ३-५ पटक।

७१६०. होलोङ, तेलीगुर्जान, Gurjun Kuroilsal Tree, Garjan Plant, *Dipterocarpus turbinatus* (Family : Dipterocarpaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १००-१३० फिट अग्लो, पात लाम्चो-चेप्टो, फूल पञ्जाकार सेतो बीचमा रातो, गोलो दुईतर्फ फैलिएको फलभित्र तेलीयबीज हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो, स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : काण्ड, फल, फूल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, यौनरोगहर, कफनिस्सारक, चर्मव्रणरोपक, शोथघ्न, कृमिमारक, सुगन्धदायक, मूत्रल, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो काठका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसले कुष्ठ, सुजाक, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, दाद, यौनरोग, पेटका कृमि, कफवृद्धि, दम-खोकी, सुजाक, सुन्निएको, गानो, उदरशूल, पिनाश, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० मि.लि., काँढापानी १ कचौरी, चूर्ण १-३ ग्राम, भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१६१. होमालीन गर्मीको, कुप्रे, कालादम्बा, मुक्की, Homalium Tree, Mukkii Plant, *Homalium ceylon* (Family : Salicaceae)

चिनारी : यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहने, ३०-६० फिट अग्लो, चेप्टो चुच्चो पात, हरियो पहेँलो वा रातो फुल्ने, फलमा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद परपराउने-टर्रो हल्का तितो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, पित्तनाशक, कफघ्न, अर्बुदहर, वातनाशक, मूत्रल, अग्निकारक, वेदनानाशक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, बलकारक, निद्राजनक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्ताल्पता, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, विषप्रभाव, अनिद्रा, उन्माद, गानो, रजःवीर्यदोष, स्तनमा दूधको कमी, स्मृतिह्रास, मन्दाग्नि, बाँझोपन, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, आमवात, सुन्निएको, नसारोग, हाड दुख्ने, राजयक्ष्मा, जलोदर, शूल, पेट पोल्ने-दुख्ने, अपच-अजीर्ण, आउँ-पखाला, आन्द्राको घाउ, कफग्रस्त दम खोकी, पिनास, अर्धकपाली, चिसो-रुघा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरस सूई ५-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१६२. होमगुरु, हवनबुटी, Home Guru, Homemaster Plant

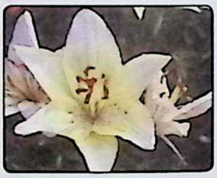
चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २०००-३००० मिटरमा पाइन्छ। यसलाई ग्यालुक्पा ब्रह्मचारी लामाहरूले विशेष प्रयोग गर्छन् । यो जेठतिर उम्रने डेढफिट अग्लो, एउटा डाँठमा रातोबाला भदौमा महिनाभर फुल्छ रातो-सेतो छिर्केमिर्के तेलीय बीज, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्न्युद्दीपक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातहर, विषघ्न, उन्मादहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, फुफ्फुसहितकारी, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, वातपुष्टिकर, त्रिदोषशामक, पसिनाकारक गलग्रन्थिरोगहर, वेदनानशक, मेदहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तकफवृद्धि, मासिकअधर्म, रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सङ्ग्रहणी, हैजा, आउँ-पखाला, अजीर्ण, गृध्रसी, विषप्रभाव, गानो, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, कफग्रस्त दम-खोकी, जोर्नीवाथ, मधुमेह, अर्श, मुख-जिब्रोपाक, अङ्गशोथ, अम्लपित्त, धातु-रक्तस्राव, प्रदर, रक्तपित्त, गला-घाँटीका समस्या, उदरशूल, चिसो-रुघा-पिनास, चर्मरोग, कुष्ठ, गानो, दर्द, सास गन्हाउने, टन्सिल, मोटोपन, कर्णपाक, क्षय, जलोदर

इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, बीज १-२ ग्राम, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७१६३. क्षारबाँको, क्षरणबाबा, Chhirvadra Banko Plant, *Arisaema* sp. (Family : Araceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-३५०० मिटरमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, दूधे, पात झुप्पामा ३-५ वटा, बीचमा डुकु पलाउँछ, नलिकाकार फूल सर्पको मुखझैँ कालो, फल घोगामा पाकेपछि राता बीजहरू, जरामा गानो हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद कोक्याउने-टट्टाउने सुकाए-पकाएपछि मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पारद शुद्धिकर, धातु-उपधातुशोधक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, मूत्रल, मृदुरेचक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, बलवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, ज्वरनिवारक, बृक्कहितकारी, उदररोगनाशक, विषघ्न, चर्मरोगहर, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक मानिन्छ। यो पञ्चगव्य वा खरानीमा शुद्ध गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पत्थरी, ज्वर, मूत्रकृच्छ्र, वायुगोला, उदररोग, गानो, गुल्म, गिर्खा, रक्तस्राव, हैजा, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग, मुखपाक, पत्थरी, पेट पोल्ने, आन्द्रा डल्लो पर्ने, लौहतत्त्वको कमी, पाचनशक्ति कमजोर, रक्ताल्पता, रक्तविकार, कब्जियत, कामला, पित्तवृद्धि, मधुमेह, मुटु र मिर्गौला शुष्कता, बिग्रेको मासिकधर्म, पेटदर्द, रक्तार्श, चर्मरोग, आमवात, हैजा, सुजाक, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, कन्दस्वरससूई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, सिन्की/साग २०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

७१६४. क्षीरकाकोली, तपस्विनी, महावीरा, Over Milky Plant, *Lilium polyphyllum* (Family : Liliaceae)



चिनारी : यो प्रायः ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो दुर्लभ वनस्पति हो। यो ८०-११० से.मि. अग्लो, पात भालाकार, सेतो फूल केशर रातो, चन्द्राकार फल २-३ से.मि लामो कोशमा भित्र तेलीयबीज हुन्छन्। स्वाद स्वादिष्ठ-मीठो र स्वभाव शीतल-शामक। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो श्वासप्रश्वासशामक, आयुर्वर्द्धक, अवस्थास्थापक, जीवनदायक, बलकारक, पुष्टिकर, अस्थिपोषक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, हृदयहितकारी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, पित्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, धातुरोग-ओजक्षय, चर्मरोग, हृदयरोग एच.आई.भि/एड्स, आन्द्राका घाउ-अल्सर, पत्थरी, शुद्ध रगतको कमी, रक्तक्यान्सर अत्यधिक रज/रक्तस्राव, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यविकार, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, स्वरस ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, वटी ३-५ वटा, स्वरससूई २-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., १-२ टुक्रा चुस्ने ३-५ पटक।

७१६५. क्षीरचम्पा घिउरङको, चाफा, गुलचीन, Ghee Color Frangipani Plant, Yasmin, Caterpillar Tree, *Plumeria alba* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १५-३० फिट अग्लो, सदा हराभरा रहने, सेतो फुल्ने, दूधे, पात आयाताकार लामा, फल लामो कोसाभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद तितो-केही मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, व्रणरोपक, मधुमेह र उच्चरक्तचापमा लाभदायक, अर्बुदहर, मेदहर, चर्मरोगहर, वातहर, रजःवीर्यसुधारक,

क्षयरोगनाशक, स्त्रीधर्मपालक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, स्त्रीरोग, दुबी, विबन्ध, आमवात, कण्डू, शोथ, दन्तशूल, दाद, अर्श, कुष्ठ, रजःवीर्यदोष, पेट पोल्ने, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, दम, खोकी, क्षयरोग, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध ५-१० थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७१६६. क्षीरचम्पा पहेँलो, चाफापीत, गुलचीन, Yellow Frangipani, Temple Tree, *Plumeria rubra* (Family : Apocynaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, २०-२५ फिट अग्लो, पहेँलो फुल्ने, दूधे, पात लाम्चो-फराकिलो हुन्छ। यसको स्वाद तितो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तरोगहर, वातव्याधिहर, बलकारक, शोथघ्न, स्त्रीधर्मपालक, अर्बुदहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, रक्तदोष, मासिकअधर्म, प्रदर, कुपोषण, अर्बुद, दुबी, दम, खोकी, ज्वर, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, दाद, सन्धिशोथ, यौनरोग, कुष्ठ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध ३-५ थोपा, स्वरस/लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म/चोप १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक।

७१६७. क्षीरचम्पक अति सेतो गर्मीको, गरमस्थान चाफ्रा, Singapore Plumeria Plant, *Plumeria obtusa* (Family : Apocynaceae)

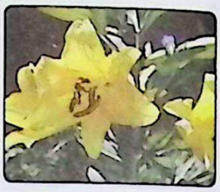
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहने, १०-१५ फिट अग्लो, गाढा सेतो फुल्न फेदमा पहेँलो टीको, दूधे, पात लाम्चो-फराकिलो ठूला हुन्छन्। यसको स्वाद मिठो-केही टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, वातव्याधिहर, स्त्रीधर्मपालक, रोगप्रतिरोधात्मक, कफहर, रजःवीर्यसुधारक, रक्तस्रावनियन्त्रक, वेदनानाशक, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मधुमेह, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, प्रदर, मासिकअधर्म, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्तस्राव, अम्लपित्त, अर्श, आमवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, यौनरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर ३-५ थोपा, अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, दूध ३-५ थोपा, वटी १-२ वटा, चोप/भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक।

७१६८. क्षीरकाकोली सेतो, श्वेतक्षीरकाकोली, Many Leaved White Kakoli Plant, White Himalayan Lily, *Lilium polyphyllum* (Family : Liliaceae)

चिनारी : यो २७००-४७०० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट अग्लो, पात लामो भालाकार, दूधे, फूल सेतो फुल्ने केशर सुनौलो र रातो, फल लामो धार भएको भित्र तेलीय बीजहरू, जरामा कन्द प्याजसमान पत्रदार सेतो गानु हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, कामोद्दीपक, स्वादिष्ठ, जीवनदायक, अस्थिपोषक, वातहर, मूत्रल, सन्तानदायक, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर, रक्तवर्द्धक, सन्धानकारक, मेदमज्जाकारक, तृप्तिकारक, शक्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्ताल्पता, हाडको

रोग, चोटपटक, रजःवीर्यदोष, नपुंसकता, निःसन्तान, गर्भरोग, मासिकअधर्म, यौनक्षमता कमजोरी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, पित्तरोग, मेदमज्जाको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरससूई २-१० र तेल १० तथा क्वाथ ५० र अर्क ३० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी १-३ वटा, रस/काँढापानी १ माना, साग २०-५० ग्राम ३-५ पटक।

७१६९. क्षीरकाकोली सुनौलो, स्वर्णक्षीरकाकोली, Golden Himalayan Lily, *Lilium polyphyllum* (Family : Liliaceae)



चिनारी : यो ३०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ। यो ३-१० फिट अग्लो, पात लामो भालाकार, फूल सुनौलो फुल्ने, गानो पहेँलो प्याजसमान पत्रदार, दूधे, फल लाम्चो धार भएको कोसाभित्र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। यसको पातको साग खाने प्रचलन छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो केही टर्रो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, सन्तानदायक, गर्भपोषक, बलकारक, वातव्याधिहर, वातहर, वातपुष्टिकर, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयाग** : यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, रजःवीर्यदोष, अङ्गशोथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, मासिकअधर्म, बाँझोपन, धातुरोग, स्तनमा दूध सुक्ने, गर्भरोग, रक्तरोग, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कन्दस्वरससूई २-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, वटी १-३ वटा, बीज २-४ ग्राम ३-५ पटक।

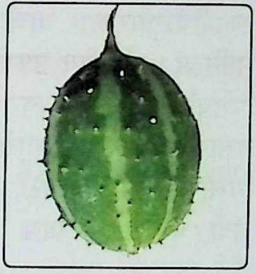
७१७०. क्षीरबेल, सूर्यबल्ली, Suryaballee Plant, Himalayan Sun Milky Creeper

चिनारी : यो हिमप्रदेशमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख र अप्राप्य भनिन्छ। यो तिब्बत-नेपालमा पाइने लहरो हो। यसलाई पात पिसेर पैतालामा लगाई सुकाउने र नदी-तालमा पार तर्ने गरिन्छ। पानीमा वारपार सिद्धहरू वारको पार तर्छन्। यो अलौकिकशक्ति-आध्यात्मिक ज्ञान-विज्ञानको तन्त्रशास्त्रमा आधारित छ। यो दूधयुक्तबुटी, चोप निस्कन्छ, जब परिपक्वबुटी तब धेरै चोपिलोरस झरिरहन्छ। यो ३-१० फिट लामो लहरो, गोलाकार सानो पात, सुनौलो फुल्छ र फलभित्र तेलीय गेडाहरू, जरा पीतवर्णका हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग, रगतविकार, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७१७१. क्षुद्रकान्तफला, काँक्रो काँडेवनेलु डल्लो, काकादिनी, खरइन्द्रायण, Wild Throny Cucumber Plant, *Cucumis prophetarum* (Family : Cucurbitaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो १०-३० फिट लामो लहरो, रोमश, पातलो सानो पात पञ्जाकार, फूल पहेँलो फुल्ने, काँडेदार गोलाकार फलभित्र गुदी र तेलीय बीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वमनकारक, उत्तेजक, वातपित्तनाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, विरेचक, हृदयोत्तेजक, मूत्रल मानिन्छ। यसलाई शोधनपछि प्रयोग गर्नुपर्छ। **औषधीय उपयोग** :

यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, कमलपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, कुपोषण, दम, खोकी, मानसिकरोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, समस्त मासिकअधर्म, मांसपेशीय-स्नायुगत कमजोरी, अर्श, पोलेको, पत्थरी, ताजा घाउ, छालारोग, आउँ-पखाला, रक्त-धातुस्राव, हैजामा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, दाँत हल्लिएको, पित्तवृद्धि, कब्ज, अजीर्ण, ज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कलेजोको अर्बुद, रक्तचाप, रक्तविकार, छालारोग, मधुमेह, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ ग्राम, लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, फलस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।



७१७२. क्षुद्रअपामार्ग, उल्टाकुर, सानी दतिवनी, White Small Dental Clear Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो ३-५ महिना रहन्छ र मर्छ । यो आधा-एक फिट अग्लो, सेतो रङको बिरुवा, पात चेप्टो सेतो-हरियो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि उल्टो काँडा भुस, भुसभित्र सेतो चामल हुन्छ । यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव शामक हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक, श्वासप्रश्वास व्यवस्थापक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, फुफ्फुसपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, फोक्सो शिथिल, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, कटिवात, गृध्रसी, अर्श, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तस्राव, दाँत-कान दुख्ने, पेट पोल्ने, कामला, पित्तवृद्धि, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, साग २०-३० ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ३० तथा क्वाथ ५० र स्वरससूई ५-१० मि.लि., खोटो/भस्म/क्षार आधा-तीन ग्राम, चामल ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

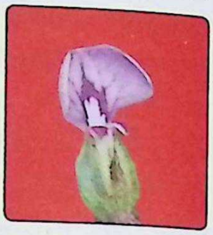
७१७३. क्षुद्रकेतुकी, धागे सानीराम, बाँसझार, छोटीपेंचा, Small Screw Palm, Smallest Screw Pine

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । १-२ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो धारीदारे, फूल सेतो, लम्बगोल फलभित्र गुदी र तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** फल र पात । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो र चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, रुचिकर, स्वादिष्ठ, रक्तदोषहर, रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, अग्निकारक, अस्थिपोषक, बलकारक, उदररोगनाशक, मूत्रल, पाचक, अर्शोघ्न, ज्वरनिवारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, हृदय/बृक्कहितकारी, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, गर्मीपित्तज्वर, पित्तदोष, अग्निमन्द, हृदय-मिर्गौला सुकेकोमा, मुटुको तेजगतिमा, आँखाको कमजोरी, कब्ज, अर्श, मूत्रकृच्छ्र, पित्तवृद्धि, कामला, अम्लपित्त, अपच, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, हाडको रोग, कुपोषण, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानोगोला, हड्डीवाथ, धातुस्राव-वीर्य पातलो, मासिकअधर्म, रक्ताल्पता, आन्द्राको सुक्खापन-सङ्कुचन, शारीरिक दुर्बलता, रजःवीर्यदोष, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो बनाउँछ । **मात्रा :** रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पातस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., फलचूर्ण ३-१० ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, काँच्चो पात २-५ वटा ३-५ पटक ।

७१७४. क्षुद्रभक्षिका, पिण्डी, टिटिया, लघुभक्षिका, ऋतुमाखी, Small Flower Rungia Plant, *Rungia parviflora*
(Family : Acanthaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षायु, रोमश, मुलायम, १-२ फिट अग्लो, पात बाक्लो-मोटो २-४ अङ्गुल लामो र १-२ अङ्गुल चौडा, फूल निलो फुल्ने, फल चेप्टोभित्र साना ४ बीजहरू तेलीय

हुन्छन् । यो शीतकालमा फुल्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मूत्रल, ज्वरनिवारक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, वाजीकर, अस्थिपोषक, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, कटिवात, गृध्रसी, मूत्ररोग, अरुचि, पित्तवृद्धि, कामला, ज्वर, बालरोग, अजीर्ण, चिसो-रुघा, उपदंश, कफवृद्धि, रजःवीर्यदोष, नसारोग, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

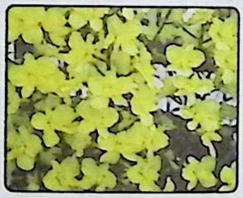


७१७५. त्रयम्बकम् खर, अति बास्नादार उशीर, Trayabakam Khar, Ushir Plant

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो २००० मिटरसम्ममा खेती हुन्छ । यसको जरा छिटो फैलिन्छ र वरिपरि ढाक्छ । यो १-३ फिट अग्लो, गाँजिने, सेतो बालामा फुल्ने, तेलीयबीजहरू, बास्नादार जरा मटमैलो रङको हुन्छ । यसको स्वाद परपराउने-बास्नादार-केही पिरो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : जरा । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, शोथघ्न, कफनिस्सारक, श्वासरोगहर, चर्मरोगहर, वेदनानाशक, पित्तघ्न, त्रिदोषशामक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले जार्नीवाथ, सन्धिशोथ, आमवात, कफग्रस्त समस्या, पिनास, दम, खोकी, चिसो रुघा, कटिवात, पक्षाघात, पित्तवृद्धि, पत्थरी, अर्श, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, अर्श, जलोदर, कफज्वर, क्षयरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, दादुरा, सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क २० तथा क्वाथ ३० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७१७६. त्रायमाण, त्रायन्ती, बलभद्रिका, Zadwar, Zudwar Plant, *Delphinium zalil* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ३५००-५५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-३ फिट अग्लो, पहेँलो फुल्ने, पात लाम्चो आयाताकार, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन् । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, वेदनानाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, अर्बुदहर, अर्शोघ्न, श्वासरोगहर, जलशोषक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, कफवृद्धि, जोर्नीवाथ, आमवात, जलोदर, पेटका जूका, रक्तदोष, दुबी-दाद, श्वासरोग, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, फोक्सोशोथ, दम-खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, फूलस्वरससूई २-१० र तेल/अर्क ३० र क्वाथ ५० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।



७१७७. त्रायन्ती, त्रायमाण, काइँचे, Himalayan Gentain,Kyiche Karpo (Am), *Gentiana robusta* (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३५००-४५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १५-३० से.मि. अग्लो, पात लामो भुइँबाट निक्लेका, साँगुरो भालाकार, फूल निलो, फल लाम्चा फलभित्र तेलीय बीज, जरा खैरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो केही टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मूत्रल, वातव्याधिनाशक, कलेजो-फियो-मिर्गौलाका रोगमा लाभदायक, पीडाहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, मेदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, स्त्रीरोगहर, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, जुका, मासिकअधर्म, पत्थरी,

रक्तरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, गृध्रसी, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, उदरकृमि, उन्माद, यौनरोग, गानो, मोटोपन, आउँ-अतिसार, उच्चरक्तचाप, कलेजोको ज्वर, रक्तविकार, गाँठा-गिर्खा, स्नायुदुर्बलता, मुटुवात, जोर्नीवाथ, सुन्निएको, दुख्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि. रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, स्वरससूई १०-२० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

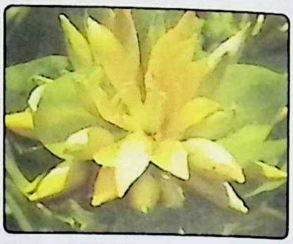
७१७८. त्रामायण भालाकार पाते, त्रायमाण, गुलजलील, गुलेगाफिस, **Gentiana Blue Flower Plant, *Gentiana dahurica*** (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०००-४००० मिटरमा धेरै मिल्छ । यो मूलबाट निक्लेका भालाकार पात लाम्चो, आधा-एक फिट अग्लो, मलिनो निलो फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि फल लाम्चो कोसामा तेलीय बीजहरू, जरा र पात बराबर गहिरो जाने पहेँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अति तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग**: यसले दम, कमलपित्त-हेपाटाइटिसहरू, खोकी, टन्सिल, श्वास-प्रश्वास समस्या, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, चर्मरोग, पेट पोल्ने, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, अर्बुद, कलेजोको घाउ-खटिरा, ज्वर, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, मोटोपन-कोलेस्ट्रोल, बर्डफ्लु, स्वाइन्फ्लु, मधुमेह, गलग्रन्थिरोग, गलागाँड, यौनरोग, मूत्रकृच्छ्र पित्तबृद्धि, आउ-पखाला, उदरकृमि, हैजा, सरुवा सङ्क्रमण, आन्द्राको खटिरो, सडेको कलेजो-हेपाटाइटिस, छालारोग, रक्तार्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र स्वरससूई ५-१० मि.लि., भस्म/खोटो २-३ ग्राम, वटी १-३ वटा १-३ पटक ।

७१७९. त्रामाण, त्रायमाण, किरायतनीर, **Gentiana Blue Flower Plant, *Gentiana kurroo*** (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो ठण्डा जलवायुको २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो ३०००-४००० मिटरमा धेरै मिल्छ । यो मूलबाट पलाउने-निक्लेका पातहरू लाम्चो थुर्मीसमान, आधा-एक फिट अग्लो, पुष्पदण्डमा नीलो पाँचपत्रे फुल्छ, पुष्प छिप्पिएपछि फल लाम्चो कोसामा तेलीय बीजहरू, जराहरू ४-६ अङ्गुल गहिरो जाने पहेँला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद अति तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, श्वासरोगहर, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, मूत्रल, क्षयनाशक, उदररोगहर, चर्मरोगहर, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, खोकी, टन्सिल, श्वास-प्रश्वास समस्या, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, पत्थरी, चर्मरोग, पेट पोल्ने, गिर्खा, क्षयरोग, अर्बुद, कलेजोको घाउ-खटिरा, ज्वर, रक्तरोग, रक्तविकार, उच्चरक्तचाप, मोटोपन-कोलेस्ट्रोल, मधुमेह, गलग्रन्थिरोग, कलेजो सुक्ने, गलाभरि-गाँड, यौनरोग, मूत्रकृच्छ्र पित्तबृद्धि, आउँ-पखाला, उदरकृमि, हैजा, सरुवा सङ्क्रमण, आन्द्राको खटिरो, सडेको कलेजो-हेपाटाइटिस, बर्डफ्लु, स्वाइन्फ्लु, छालाका रोग, रक्तार्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा स्वरससूई ५-१० मि.लि., भस्म/खोटो २-३ ग्राम, वटी १-३ वटा १-३ पटक ।

७१८०. त्रायमाण जेनतेन, पहेँलो कुरोझार, Himalayan Yellow Gentain Plant, Bitter Root Plant, *Gentiana lutea* (Family : Gentianaceae)



चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात लाम्चो, फूल झुप्पामा सुनौलो फुल्छ, डाँठ खोक्रो, तेलीय बीजहरू, जरा बास्नादार हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-हल्का टर्रो-बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुस/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, अर्शोघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आन्द्राको सुक्खापन, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, वातविकार, मुखका घाउ, कब्ज, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, विषप्रभाव, गानो, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, आउँ, पखाला दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, ज्वर, छालाका रोग, कुष्ठ, मधुमेह, पत्थरी, रक्तदोष, कमलपित्त, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा,बीज १-२ ग्राम,चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, जरा स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७१८१. त्रायमाण कटौरी नीलो फुल्ने, निलकण्ठीकरु, कडुनीर, Himalayan Blue Gentain Plant, *Gentiana Kurroo* (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट अग्लो, पात लाम्चो-साँगुरो, कटौरा आकारको फूल झुप्पामा नीलो फुल्छ, डाँठ खोक्रो, तेलीय बीजहरू, जरा मोटो-बास्नादार हुन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-हल्का टर्रो-बास्नादार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पित्तनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, शोथघ्न, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, फुफ्फुस/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, गलग्रन्थिरोगहर, स्मरणशक्तिदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, गला-घाँटीका रोग, अर्श, टन्सिल, उदरशूल, कटिवात, सङ्ग्रहणी, पेट दुख्ने/पोल्ने, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, दुख्ने, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, कलेजोरोग-कामला-हेपाटाइटिस, पखाला, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, छालाको कडापन, डन्डीफोर, दाग, रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, चिसो-रुघा-पिनास, गलग्रन्थिरोग, ज्वर, छालाका रोग, कुष्ठ, पत्थरी, रक्तदोष, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, चूर्ण/लेदो ३-५ ग्राम, बीज १-२ ग्राम, जरा स्वरससूई ५-१० र तेल १० तथा अर्क १० र क्वाथ २० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७१८२. त्रायन्ती चारपाते गर्मीको, त्रायमायण, Blue Cross or Star Gentain, *Gentiana cruciata* (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, पात ५-१० से.मि. लाम्चो, फूल नीलो चारपत्रक, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै

भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, अर्बुद, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पातस्वरससूई ५-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१८३. त्राण अति होची, त्रायमाण, त्रायमायण, Blue Urn Shaped Gentain Plant, *Gentiana urnula*
(Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ४०००-६००० मिटरमा पाइन्छ । यो ५-१० से.मि. अग्लो, पात त्रिकोणाकार गुचुमुच्च परेको, फूल नीलो कलशसमान, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार, पेट पोल्ने, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, अर्बुद, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पातस्वरससूई ५-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

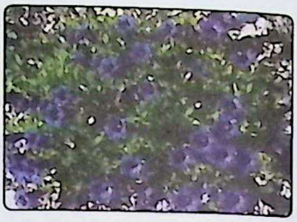
७१८४. त्रायन्ती सुइरे निलो, त्रायमाण, त्रायमायण, Pleated Gentain Plant, *Gentiana affinis* (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ४०००-६५०० मिटरमा पाइन्छ । यो १-२ फिट अग्लो, काण्ड रातो, पात डाँठमा दुवैतिर गएका, फूल नीलो सुइरे फुल्ने, तेलीयबीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, अर्बुद, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पातस्वरससूई ५-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१८५. त्रायन्ती रातावीज, नीरत्रायमाण, त्रायमायण, Stemless Gentain Plant, *Gentiana acaulis* (Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ७००-३००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो ७-१५ से.मि. अग्लो, भ्याङ्गिन्छ, काण्ड रातो, पात आयाताकार लामो, घण्टेफूल गाढा नीलो फुल्ने,

तेलीय बीजहरू चेप्टा राता हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग**: यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, अर्बुद, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पातस्वरससूई ५-१० मि.लि. ३-५ पटक ।



७१८६. त्रायन्ती अण्डाकारपुष्प, नीरत्रायमाण, त्रायमायण, Bottle Sheped Gentain Plant, *Gentiana andrewsii*
(Family : Gentianaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा रहन्छ । यो १-३ अग्लो, झ्याङ्गिन्छ, काण्ड रातो, पात चेप्टो वा आयाताकार लामो, अण्डाकार फूल निलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, चर्मरोगहर, मूत्रल, अग्निकारक, स्त्रीधर्मपालक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, शोथघ्न, रक्तशोधक, ज्वरनिवारक, अर्शोघ्न, उदररोगनाशक, मेदहर, उदररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तविकार, चर्मरोग, मूत्ररोग, मन्दाग्नि, कष्टार्तव, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, आउँ-पखाला, रक्तदोष, रक्तरोग, पत्थरी, अर्श, उदरशूल, पित्तवृद्धि, दम-खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, मूत्रकृच्छ्र, छालाको दाग, अर्बुद, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, काँढापानी/रस १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० र पुष्पस्वरससूई ५-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७१८७. त्राणेश्वर, त्राणदाता, Vital Plant, Tranneshowar Plant

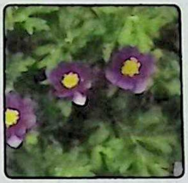
चिनारी : यो २५००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो २-३ फिट अग्लो, असोज-कार्तिकमा फुल्ने, जरा रातो बास्नादार, लुलोझार, पात प्राणेश्वरीसमान त्रिशूलाकार छियाबिया परेको, सुनौलो फुल्छ र फलभित्र तेलीय गेडाहरू, जरा पहेँलोवर्णका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, असाध्यरोग, रक्तक्यान्सर, अर्बुद, एचआइभि/एड्स, यौनरोग, सुजाक, समस्त रक्तविकार, कफ-वात-पित्त त्रिदोष, पक्षाघात, सवाईङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज

१-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१८८. त्रिणताल, सदा ताली, Trintaal Plant

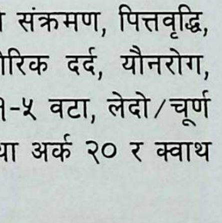
चिनारी : यो शीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । यो भुइँमा टाँसिने, पात चेप्टो चुच्चो, फूल सुनौलो, पुष्प छिप्पिएपछि तेलीय बीजहरू पाक्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, सङ्ग्राहक, विषघ्न, रक्तस्तम्भक, उदररोगनाशक, मूत्रल, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, चर्मरोगहर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, धातुरक्षक, ज्वरनिवारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अर्बुद, विषप्रभाव, रजःवीर्यदोष, चर्मरोग, उदरशूल, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, कटिवात, अङ्गशोथ, दर्द, दम, कफ समस्या, रुघा पिनास, वातरोग, बिग्रेको घाउ, जोर्नीवाथ, अपस्मार, उदररोग, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गानो, अर्श, गुल्म, गाँठा-गिर्खा, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, क्वाथ १०० र अर्क ५० तथा पुष्पस्वरससूई २-१० र तेल १० मि.लि., काँढापानी/रस १ माना, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, बीज ३-५ ग्राम, वटी ३ वटा ३-५ पटक ।

७१८९. त्रिकपिर्रे मसला निलो, पाङमेन्दोतर, अंगली, मिर्चेली, चारबिनी, सुब्का, Shrubka Dkar (Am), Himalayan Thimbleweed, Anemone White–Blue–Yellow Flower, *Anemone obtusiloba*



चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २०००-४५०० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, १-२ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो चुच्चो, फूल धेरै निलो फुल्ने केशर पहेँलो तेलीय बीजहरू, पहेँला जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो र पीरो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातपित्तनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, रक्तस्राव, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीयदर्द, गर्भाशय सुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, छालारोग, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तवृद्धि, रुघा, खोकी, पिनास, टन्सिल, कफग्रस्त दम-खोकी, गर्भाशय/फोक्सो सुन्निएको, शारीरिक दर्द, यौनरोग, गला-घाँटीको समस्या, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-१० थोपा, पुष्पस्वरससूई ५ र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७१९०. त्रिकपिर्रेमसला केशर हरियो, पाङमेन्दोतर, अंगली, मिर्चेली, चारबिनी, सुब्का, ShrubkaDkar(Am), Anemone White Flower Plant, *Anemone rivularis* (Family : Ranunculaceae)



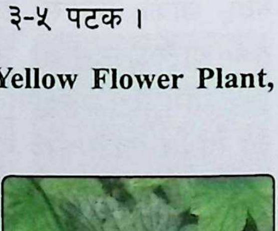
चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो चुच्चो, फूल सेतो फुल्ने केशर हरियो, तेलीय बीजहरू, पहेँला जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो पीरो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातपित्तनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, सङ्ग्राहक,

सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, अम्लपित्त, हिक्का, मिर्गौला पत्थरी, रक्तस्राव, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीयदर्द, गर्भाशयसुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, ताजा घाउ, छालारोग, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तपत्थरी र पित्तवृद्धि, रुघा, खोकी, पिनास, टन्सिल, कफग्रस्त दम-खोकी, गर्भाशय/फोक्सो सुन्निएको, शारीरिक दर्द, यौनरोग, गला-घाँटीको समस्या, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अत्तर ३-५ थोपा, पुष्पस्वरससूई १० र तेल १० मि.लि., बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१९१. त्रिकपिर्रे रगते रातो, लालमिर्चेली, पाङमेन्दो, **Himalayan Red Anemone Plant,** ***Anemone biflora*** (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २000-४000 मिटरमा पाइन्छ । यो सदा हराभरा, २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो चुच्चो, फूल रगते रातो फुल्ने केशर सेतो घेरामा नीलो जहाँ बीजहरूको बासस्थान हो, तेलीय बीजहरू, राता जरा हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद पीरो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातपित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, सङ्ग्राहक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, रक्तस्राव, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीयदर्द, गर्भाशय सुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, ताजा घाउ, छालारोग, आउँ-पखाला, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तवृद्धि, रुघा, पिनास, कफग्रस्त दम-खोकी, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निएको, शारीरिक दर्द, यौनरोग, टन्सिल, गला-घाँटीका रोग, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम, अत्तर ३-१० थोपा ३-५ पटक ।

७१९२. त्रिकपिर्रे पहेँलो, माउरो, माउरीमूलो पीत, **Himalayan Anemone Yellow Flower Plant,** ***Anemone vitifolia*** (Family : Ranunculaceae)

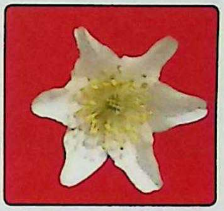


चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २000-४000 मिटरमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा, २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकर छिन्नभिन्न लाम्चो, फूल पहेँलो फुल्ने, तेलीय बीजहरू, पहेँला जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-पीरो र परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातपित्तनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, सङ्ग्राहक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, रक्तस्राव, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीयदर्द, गर्भाशय सुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, छालारोग, आउँ-पखाला, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तपत्थरी र पित्तवृद्धि, रुघा, खोकी, पिनास, कफग्रस्त दम-

खोकी, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निएको, शारीरिक दर्द, यौनरोग टन्सिल, गला-घाँटीको रोग, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ। घ्यू/तेलमा डढाएर मालिस-लेप गर्दा सबै वाथरोग सन्चो हुन्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-१० थोपा, अर्क २० र क्वाथ ३० मि.लि., पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० मि.लि., बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

७१९३. त्रिकमसला सेतो सुनौलो केशर, त्रिकपिर्रे, फेरसिङ्गो, माउरीमूलो, Wood Anemone White Plant, Thimble Weed, *Anemone nemorosa* (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार पन्जासमान लाम्चो छिन्नभिन्न, फूल सेतो फुल्ने केशर सुनौलो, तेलीय बीजहरू, जरा खैरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद पीरो-टर्रो र परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कृमिमारक, सङ्कोचक, अर्बुदहर, वातपित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, समस्त रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीयदर्द, गर्भाशय सुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, पत्थरी, ताजा घाउ, छालारोग, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तवृद्धि, रुघा, खोकी, पिनास, टन्सिल, कफग्रस्त दम-खोकी, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निएको, शारीरिकदर्द, यौनरोग, गला-घाँटीको रोग, उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको बीज मसलामा प्रयोग हुन्छ। **मात्रा** : बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, अत्तर ३-५ थोपा, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क २० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।



७१९४. त्रिकमसला प्याजी-कलेजी सानो पुष्प, फेरसिङ्गो, माउरीमूलो, Himalayan Anemone Plant, *Anemone* sp. (Family : Ranunculaceae)

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीको २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ। यो २-५ फिट अग्लो, पात त्रिशूलाकार लाम्चो छिन्नभिन्न, सानो फूल प्याजी-कलेजी फुल्ने, तेलीय बीजहरू, खैरा जरा हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। स्वभाव उष्ण र स्वाद पीरो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, वातपुष्टिकर, अर्बुदहर, वातपित्तनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, उदररोगहर, गलगण्डहर, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, कृमिमारक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदरकृमि, कुष्ठ, दुबी, दाद, अर्बुद, पाचनतन्त्रका घाउ-खटिरा, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, कटिवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तपित्त, श्वासरोग, अम्लपित्त, हिक्का, पत्थरी, रक्तस्राव, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मांसपेशीय दर्द, गर्भाशय सुन्निने र खस्ने, अर्श, पोलेको, ताजा घाउ, छालारोग, आउँ-पखाला, रक्तस्राव, हैजा, विषालु-जीवाणुको संक्रमण, पित्तवृद्धि, रुघा, खोकी, पिनास, कफग्रस्त दम-खोकी, फोक्सो/गर्भाशय सुन्निएको, शारीरिक दर्द, यौनरोग, टन्सिल, गला-घाँटीको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको बीज मसलामा प्रयोग हुन्छ। **मात्रा** : अत्तर ३-५ थोपा, बीज १-५ वटा, लेदो/चूर्ण २-५ ग्राम, रस/काँढापानी १ गिलास, पुष्पस्वरससूई २-५ र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक।

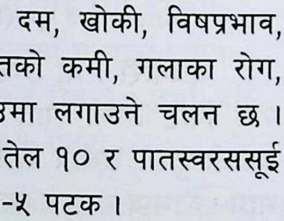
७१९५. त्रिपर्णिका, पित्तमारी, Ipecacuanh Plant, *Naregamia alata* (Family : Meliaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २०-५० से.मि.अग्लो, पात बदामसमान तीनपत्ते, पाँचपत्रेफूल सेतो केशर पहेंलो, तेलीय बीजहरू हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तीतो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वमनकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, यकृतपुष्टिकर, मेदहर, रक्तशोधक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, कफनिस्सारक, मूत्रल, चर्मरोगहर, कृमिमारक, शोथघ्न, जलशोषक, उदररोगनाशक, अर्शोघ्न, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, आमवात, रक्तरोग, कफवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, दम-खोकी, मोटोपन, गला-घाँटीका रोग, त्रिदोषज विकार, रक्तदोष, मधुमेह, श्वास गन्हाउने, टन्सिल, उदरकृमि, सङ्ग्रहणी, आउँ-पखाला, पेट दुख्ने, कुष्ठ, दाद, दुबी, विषप्रभाव, गानो, अर्बुद, जलोदर, क्षय, कलेजोरोग, कामला-हेपाटाइटिस, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण १-५ ग्राम, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७१९६. त्रिशूली, मिठो शीतलपाते, Ground Three Leaved Creeper, Trishul Leaved Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो भुइँमा पसारिन्छ, जमनिमा टाँसिन्छ पहेंलो फुल्ने, रसिलो घाँस, पात त्रिपत्रक त्रिशूलधारी, एकदम कामलो लहरो, तेलीय बीजहरू, जरा पहेंला हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, व्रणरोपक, पत्थरीहर, मूत्रल, उदररोगहर, विषघ्न, रक्तशोधक, मिर्गौलारोगमा हितकारी, ज्वरनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, सङ्ग्रहणी, आमवात, जिब्रो-मुख-गलाका बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, गलगाँड, श्वासरोग, मासिकअधर्म, सुजाक, कुष्ठ, बिग्रेको घाउ, कमलपित्त, अम्लपित्त, पत्थरी, ज्वर, दम, खोकी, विषप्रभाव, मानसिकरोग, पिसाब थोपाथोपा आउने, गर्मी-रोग, अपस्मार-मृगी, रक्तस्राव, रगतको कमी, गलाका रोग, मधुमेह, प्रदर, उदरशूल अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । गाउँघरतिर कुहिएको घाउमा लगाउने चलन छ । **मात्रा** : लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, खोटो/भस्म १-५ ग्राम, काँढापानी/रस १ गिलास, तेल १० र पातस्वरससूई ३-१० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१९७. त्रिशूलेसाग, काँचै खाने नरमसाग, सलादसाग, Arugula, Salad Green leaf, *Eruca sativa* (Family : Brassicaceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको २००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, लाम्चो त्रिशूलाकार मुलायम पात, सेतो चारपत्रे फुल्ने, कोसामा खैरा तेलीय बीज हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो केही टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, तृप्तिकारक, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तदाता मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले आँखाको कमजोरी, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी,

कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, जोर्नीवाथ, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, विषमज्वर, कामला, ज्वर, पाण्डु, पित्तरोग रक्तपित्त, रक्तविकार, विषदोष, पेटको रोग, आन्द्रा-गाँठा पर्ने आन्त्रपुच्छ्र, कब्ज, अर्श पेटको घाउ-अल्सर र सङ्ग्रहणी, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० तथा पत्रस्वरससूई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, पात र मुन्टा २०-१०० ग्राम, तेल मर्दन वा लेपन ३-५ पटक ।

७१९८. त्रिमुखेचाउ, हाईफूल, हाइडोरा, Hydnora Meat Eat Mushroom, *Hydnora africana* (Family : Hydronaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो ठुटा भएको जमिनमा वा सुकेको वृक्षमा मिल्छ । यो तीनतिर फाटेर रहेको भित्ररातो वर्णको गहिरो खाल्टो मुख आँगरी बस्ने, बाहिर खस्रो फुस्रो वा कलेजी जब मुखमा कीरा पर्छन् तब मुख बन्द गर्छ । कतिपय पुतली रस चुसेर पराग लिएर जान्छन् र अर्को फूलमा सिन्चन पार्छन् । यो पराग उत्पन्न गर्ने वनस्पतिमा गणना गरिएको छ । जब कीरा मुखमा पर्छ, तब मुख बन्द हुन्छ, माटो रङको भएकोले भूमिगत भनिन्छ । कहीँ केही देखिन्न, माटो रङ्गको भई हराउँछ । यो ५-१० से.मि. अग्लो, २ से.मि. बाक्लो हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । यसलाई सुकाएर पछि खाँदा पचाउन सकिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, प्रारम्भिक अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, स्नायुगतशिथिलता, मुटुको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, पेट पोल्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, शरीरको कडापन, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, पाकरससूई ५ र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, साग/दाल/तरकारी ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७१९९. त्रिकोणे स्कुस, ठूलो मिठो करेलो, त्रिकोणफल, Skush Tringuller Plant

चिनारी : यो विशाल लता उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा राम्रो खेती हुन्छ । यो ३०-१०० फिट लामो लहरो, पन्जाकार पात, फूल पहेँलो-हरियो तारा आकार फुल्छ, काँडादार फल त्रिकोणाकारभित्र गुदी र तेलीय एक बीज हुन्छ । चैत-वैशाखदेखि फैलिन्छ र असार-साउनमा फुल्छ र फलिरहन्छ, मंसिर-पुषसम्ममा लहरा नै सुक्छ । पुस-माघमा फललाई रोपेपछि भित्र जतिवटा बीज छन्, त्यति नै मुना निस्कन्छन् । २-३ महिनामा नर्सरीबाट ठूला वृक्ष, पर्खाल, टौवा, घर-गोठमा लगाइदिँदा थाँक्रो हाल्नुपर्दैन । जब यो फल्न थाल्छ, खाएर थन्क्याएर भ्याइँदैन । यो बालुवा र अन्नको भकारी वा पराल-छ्वालीमा राख्दा धेरै समय सुरक्षित राख्न सकिन्छ । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो र पकाएपछि मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, रक्तरोगहर, पत्थरीहर, पाचक, कण्ठशोधक, केशरक्षक, मूत्रल, उदररोगनाशक, स्त्रीरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्तम्भक, रक्तशोधक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, रक्तपित्त, शोथ, गाँठा-गिर्खा, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलाघाँटीको रोग, मुखपाक, कलेजो/मिर्गौलाज्वर, उदरशूल,

मूत्ररोग, पित्तवृद्धि, कपाल झर्ने-खुइलिने, अर्श, पत्थरी, छालारोग, अपच, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, कब्ज, मूत्ररोग, उदरजलन, रक्तस्राव, गानोगोला, मोटोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो/लेदो ३-१० ग्राम, रस/काँढापानी १ माना, पुष्पस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो ५-१० ग्राम, कलिलो पात र मुन्टा/फल साग ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक।

७२००. त्रिपानीबेलो, तपनीबेलो, रानछेवडा, त्रिपर्णीलता, हातधुनेलता, Snout Bean Plant, Jumby Bean Plant, *Rhynchosia minima* (Family : Fabaceae)

चिनारी : यो १,०००- ३,५०० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो वर्षायु, १०-३० फिट लामो फैलिने लहरो, त्रिपत्रक चेप्टो आकारको लामो पात, पुष्पदण्डमा सुन्दर चङ्गाझैं सुनौलो फुल्ने, पुष्प छिप्पिएपछि सानो कोसा लाग्ने भित्र चेप्टा तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद मीठो हल्का तितो, केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : बीज, फल, फूल, पात र जरा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पुष्टिकर, मूत्रल, ग्राही, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, मृदुरेचक, रजःवीर्यशोधक, रक्तरोगहर, उदररोगहर, ज्वरनिवारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, अम्लपित्त, रक्तपित्त, ज्वर, कब्ज, अर्श, हैजा, रक्तस्राव, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग, रक्तदोष, मूत्ररोग, कुपोषण, मुख-जिब्रोको बिबिरा, उदरशूल, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-१० ग्राम, साग-तरकारी/उसिनेको/बफाएको ३०-१०० ग्राम, बीज धूलो ५-१० वटा, सर्वाङ्ग काँढापानी १ माना, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., पात/फूल/बीज १-२ वटा ३-५ पटक।

७२०१. त्रिणपाली, कंगनी, कसियन, Sheda Grass, Kleberg Blue Stem Plant, *Manisuris granularis* (Family : Poaceae)

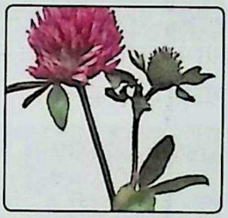
चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो एकप्रकारको घाँस हो। यो २-३ फिट अग्लो, सेतो फुल्ने, पात लाम्चो पुष्प छिप्पिएपछि मञ्जरीमा तेलीयबीज लाग्छन् र पाक्छन्। यसको स्वाद टर्रो-मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, वातहर, पत्थरीहर, पित्तनाशक, बलकारक, पुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिपोषक, अतिश्रमहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम-खोकी, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, कफपित्तवृद्धि, पत्थरी, रजःवीर्यविकार, गृध्रसी, कटिवात, कफज्वर, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : बीज/जरा ५-१० ग्राम, स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ गिलास, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७२०२. त्रिपंखी, त्रिपक्षी, ओखराड, Creeping Coldenia Plant, *Coldenia procumbens* (Family : Ehretiaceae)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो १-३ फिट लामो भुइँमा फैलिन्छ र गाँजिन्छ, रौंदार हुन्छ, पात संयुक्त चेप्टो, सानो सेतो फुल्ने, फल तल्लोभाग सानो माथि ठूलो, हरएक फलमा ४ तेलीयबीज हुन्छ। यसको स्वाद टर्रो र परपराउने केही तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो त्रिदोषशामक, कफहर, चर्मरोगहर, वातहर, व्रणरोपक,

कुष्ठघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तदोषहर, अर्शोघ्न, पेटको रोगमा लाभदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, बालतोड-पिलो, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, उदरशूल, उच्चरक्तचाप, मोटोपन, पत्थरी, रक्तदोष, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, कुष्ठ, दुबी, दाद, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १-२ वटा, खोटो/भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक।

७२०३. त्रिपत्रा, लालत्रिपत्रा, रातो तीनपत्ते, बोकेझार, Red Clover Seeds Plant, *Trifolium pratense*
(Family : Fabaceae)

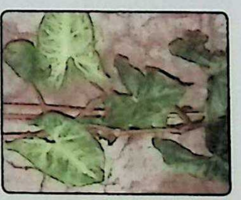


चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ। यो छिटो बढ्छ र सबै ठाउँमा उम्रन्छ। यो १-३ फिट अग्लो, थुँगामा रातो फुल्ने, फूल छिप्पिएपछि तेलीयबीजहरू लाग्छन् र पाक्छन्, पात लाम्चो हुन्छ। यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रज:वीर्यसुधारक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, उदररोगमा उपयोगी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, मूत्रल, रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, पत्थरी, पेट पोल्ने, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, प्रदर, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, रक्तदोष, उदरजलन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, बीज १-३ ग्राम, तेल १० र स्वरससूई २-१० मि.लि. ३-५ पटक।

७२०४. त्रिसन्धि लता, साँझी, सन्धीवल्ली, सुकुमारा, लवजीफो, Bell Shoe Flower Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ। यो ८-१५ फिट लामो लहरो, सदा हराभरा रहने, बाङ्गा टिङ्गा हाँगाहरू, पात अण्डाकार, पुष्प घण्टी आकारका, पुष्प प्राय: हाँगोको टुप्पामा मञ्जरीमा सधैं फुलिरहन्छ। फल एक अङ्गुल लामो पातले घेरिएको र भित्र धेरै तेलीयबीजहरू हुन्छन्। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** पुष्प, पत्र र फल। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तशोधक, विषघ्न, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले विषविकार, आउँ-पखाला, रक्तार्श, मधुमेह, रक्तपित्त, कामला, पित्तरोग, कुष्ठ, दुबी, दाद, चिलाउने-लुत्तो, रक्तस्राव, विषप्रभाव, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल/अर्क ३० र क्वाथ १०० तथा हिमकषाय १०० मि.लि., पात १, फूल १, फल १, ३-५ पटक।

७२०५. त्रिशूली कर्कलीपाते, त्रिशूलधारी वनस्पति, Arrowhead Plant, *Syngonium podophyllum*
(Family : Araceae)



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सदा हराभरा रहन्छ। यो घरमा सजाउने वनस्पति हो। यो ३-७ फिट अग्लो, हरियो-सेतो फूल, पात कर्कलोसमान, अगाडि र पछाडि दुईतर्फ चुच्चो भएको सेता धर्सा, गोलाकार फलभित्र तेलीयबीज हुन्छन्। यसको स्वाद टर्रो-हल्का तितो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, पित्तनाशक, रेचक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, मूत्रल, पत्थरीहर, अर्शोघ्न, उदररोगहर, शूलघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले घाउ-खटिरा, मूत्ररोग, कब्ज, पित्तवृद्धि, अर्श, पत्थरी, रक्तपित्त, गाँठा-गिर्खा, उदरशूल, मूत्रकृच्छ्र, पेटको रोग दाद, दुबी, कुष्ठ, यौनरोग, त्वचाविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** स्वरस/लेदो/चूर्ण ३-५ ग्राम, काँढापानी १ कचौरी, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., खोटो/भस्म १-३ ग्राम २-३ पटक।

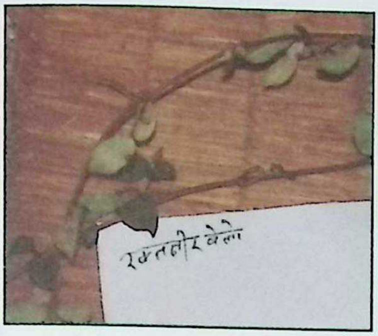
७२०६. त्रिशूलतृणमूल, तिलगङ्गा, त्रिनेत्र, कोर्रा, Eye Save Plant

चिनारी : यो ठण्डा हावापानीमा २०००-४००० मिटरमा पाइन्छ । यो ३-७ अङ्गुल अग्लो, तीनवटा हाँगाझैं पात र फूल बालामा लाग्छ, पुष्प छिप्पिएपछि स-साना तेलीयबीजहरू लाग्छन् । यसको स्वाद मीठो-हल्का टर्रो, केही तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, नेत्ररोगहर, नेत्रशक्तिदायक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, पोषक, व्रणरोपक, निद्राजनक, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, ज्वर, नेत्ररोग ज्वर, रतन्धो, आँखामा फूलो पर्ने, टाढा नदेखिने, आँखा पाक्ने, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, हैजा, अनिद्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : स्वरस/लेदो/चूर्ण ५-१० ग्राम, काँढापानी १ माना, तेल १० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी २-३ वटा, खोटो/भस्म १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

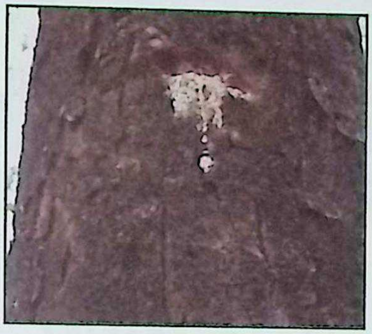
७२०७. ज्ञानीघाँस, गुणी बुटी, ज्ञानमयबुटी, Gyani Buti, Knowledgeable Plant

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो धेरै गाँजिने, भूक्षय रोकथाम गर्ने र पशुका लागि आडिलो घाँस हो । यो १-३ फिट अग्लो, पात भालाकार लाम्चो, लामो बालामा सेतो/पहेँलो फुल्ने, तेलीय मसिना गेडाहरू, जरा सेता/खैरा वर्णका हुन्छन् । **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, अग्न्युद्दीपक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवात, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, जिउ दुख्ने, सुजाक, समस्त रक्त-त्रिदोषजविकार, पक्षाघात, सवाङ्गवात, पत्थरी, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, बीज १-२ ग्राम, पत्रस्वरससूई ३-१० र तेल १० तथा अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., रस/काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

ॐ ॐ ॐ



रातो हड्चुरलहरो



सखुवा खोटो

अङ्गेरी

हरियो डाँठे गुर्जो

हाड र मासु जोड्ने लहरो

निलो फुल्ने मुसली

गाईखुरे

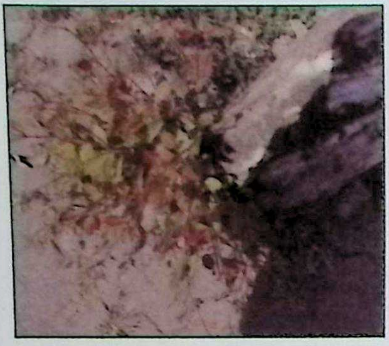
जाइफल बोट

भैरवकुण्ड

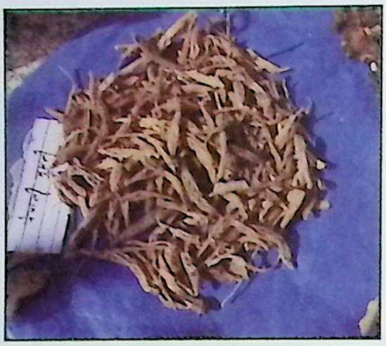
खोलेहड्चुर

नालीबेली लता/नागबला

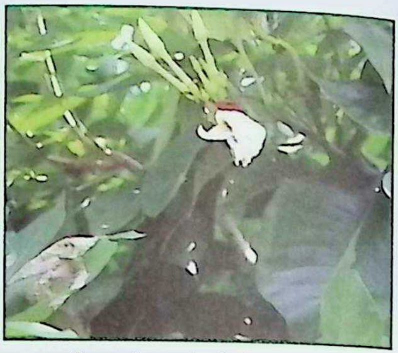
काँडे वनधनिया



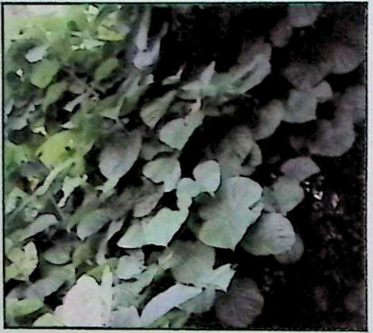
सफेदा पालुवा



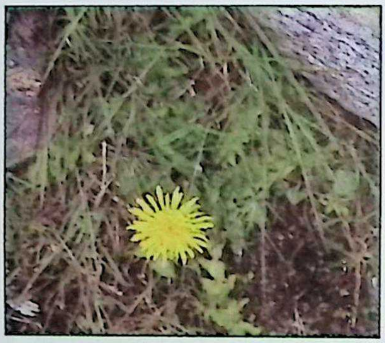
सुकौटे मुसली



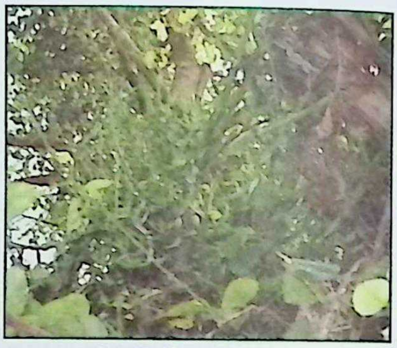
शिकारीलहरो सेतो फुल्ने



गोलोपाते शिकारी लहरो

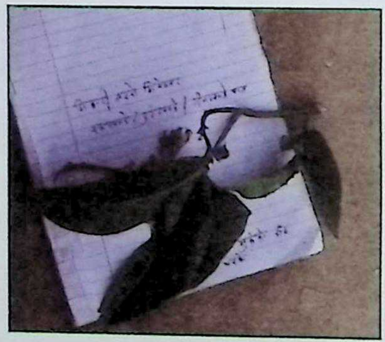


गोसाइकुण्डी टुकी

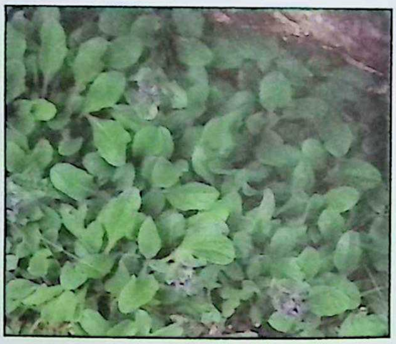


सिउँडे शिकारीलहरो

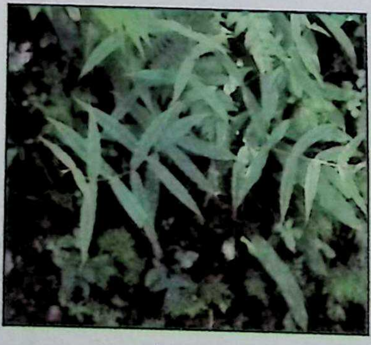
शिकारी विशाल लता



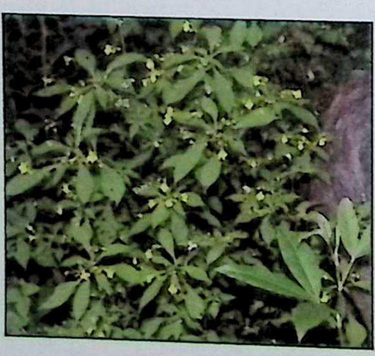
कापे शिकारीलहरो



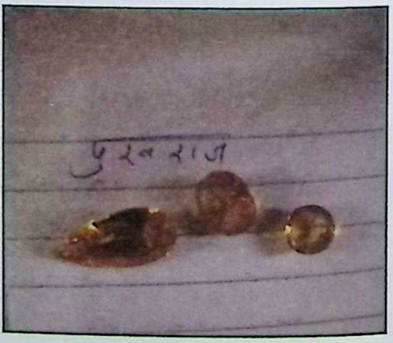
देवधूप



जेठामह



सोले सुनौलो

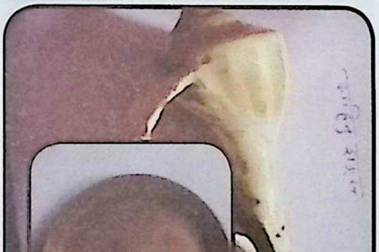


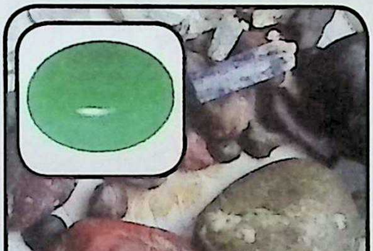
पुखराजरत्न

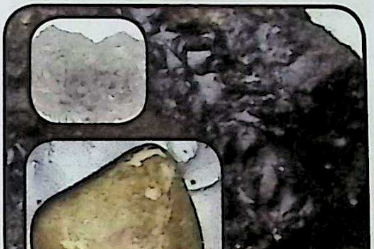
महारसनिघण्टु

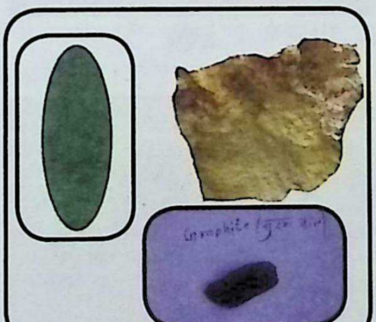
तृतीय खण्ड

रस-रसायन खण्ड

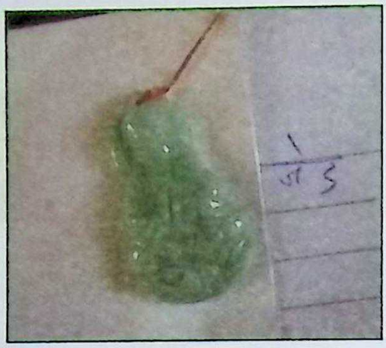




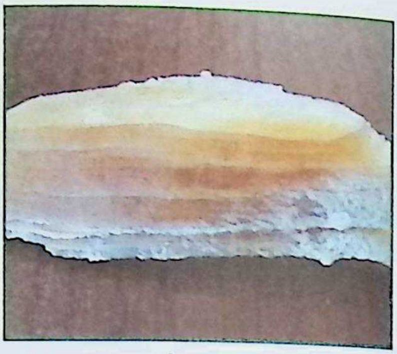


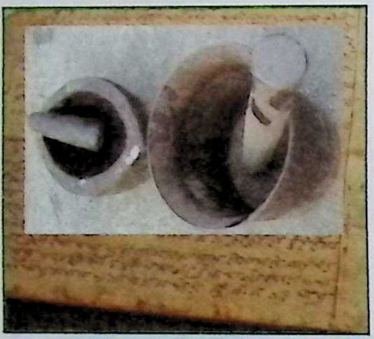


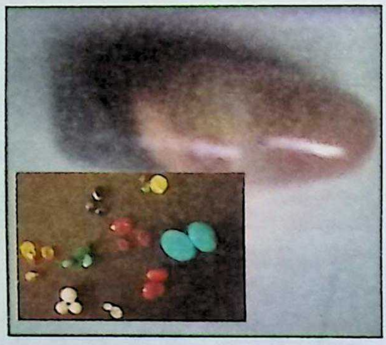
टुर्मलिन रत्नमाथि याक



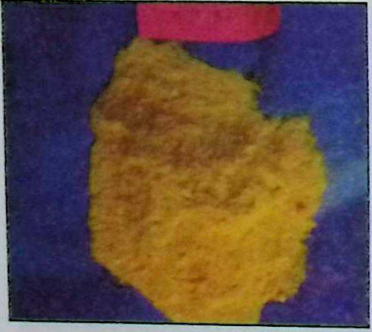
जेडरत्न

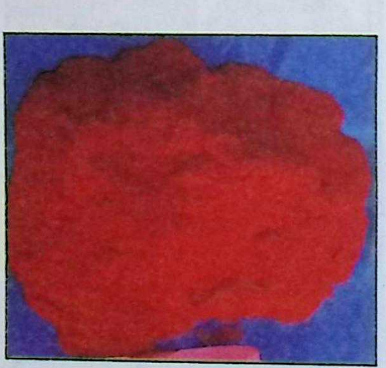

गोदन्ती


सनातनशास्त्र

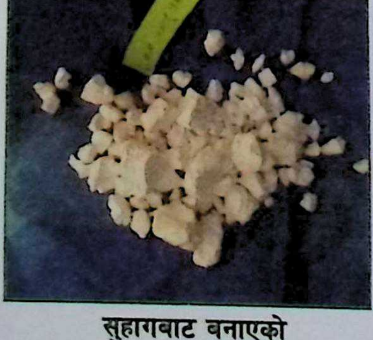

नवरत्न

दर्शनढुङ्गा


केशरी माटो


अबीर

कौडा


सुहागवाट वनाएको
वजारिया वंशलोचन

काँचोसिम्रिक

काँचो शिलाजीत

रस-रसायन : महारस खण्ड

ढुङ्गा-माटो, धातु-उपधातु, रत्न-उपरत्न, रस-उपरस, रसायन-रासायनिक, जलवायु र जीवांश-पाञ्चभौतिक खण्ड (Ayurvedic Alchemy Medicines)

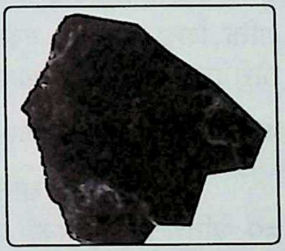
अणु-व्यूहाणु रसौषधि, Ancent Ayurvedic System and Modern Nano Medicines

सावधानी : शोधन-मारण-भस्मादि-अमृतादि-रसादिक्रिया ऋषिमुनि-गुरुकुल प्रणालीअनुरूप अथवा वैदिक-आयुर्वेदीय पद्धतिअनुसार वा वंशज परम्परागत उपचारविधिअनुसार गर्नुपर्छ ।

७२०८. अमिलोपानी, अम्लजल, Sour Water

चिनारी : यो प्रकृतिजन्यपदार्थ हो । हिमालयक्षेत्रमा बगेको पानीलाई अम्लीयजल भनिन्छ । पहाड-पर्वत, कुवा र नदीका पानी अमिला मिल्छन् । **जस्तै** : पाँचपोखरीको इन्द्रावती छिम्तीतिरको पानी । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ-रुचिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, नेत्रसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक र तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पागलपन, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, धातुरोग, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रजवीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तार्श, रक्तरोग, उदरशूल, रक्तस्राव, वातरक्त, शूल, मूर्च्छारोग, मृगी-छारे इत्यादि सन्चो गराउँछ । विषाणु प्राणीले टोक्ने-डस्नेमा र हृदयको गति तेज बढ्नेमा तत्काल उपकार गर्छ । **मात्रा** : १ गिलास ३-५ पटक ।

७२०९. अभ्रक कालो, कृष्णाभ्रक, Mica Black, Biotite, $K(Mg, Fe)_3AlSi_3O_{10}[F, OH]_2$

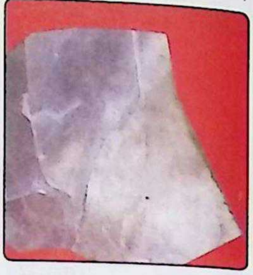


चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । यसको कडापन २.५-३, घनत्व २.७-३.३, हुन्छ । यो अति पातलो मुलायम झिल्ली पत्रैपत्र निक्लन्छ । अभ्रक पारदर्शी केही कालोपन लिएको ऐनादार हुन्छ । यो अभ्रकरत्नबाट अमूल्य अमृतऔषधि अभ्रकभस्म/अभ्रकसत्त्वभस्म प्राचीन ऋषिमुनि-गुरुकुलदेखि आजसम्म बन्दै आइरहेको छ । यसमा आश्चर्यजनक विद्युतीयशक्ति भएकाले आधुनिक वैज्ञानिकहरू मानवस्वास्थ्य सुधारका लागि अनुसन्धानरत हुनुहुन्छ । पृथ्वीमा कैयौं प्रकारका अभ्रकमध्ये कालो नै उत्तमौषधि मानिन्छ । शास्त्रीयविधिले धान्याभ्रकभस्म र सर्वामृत अभ्रकसत्त्वभस्म शतपुटी र सहस्रपुटी बनाउने प्रचलन छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, रोगप्रतिरोधक, रसायन, वाजीकर, हृदयहितकारी, क्षयरोगनाशक, फुफ्फुसपुष्टिकर, आयुर्वर्धक, रजःवीर्यसुधारक, त्रिदोषजविकारहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो अमृतभस्मले समस्त अर्बुद, रगतको कमी, फोक्सोको रोग, दम, खोकी, क्षयरोग, रजवीर्यदोष, प्रमेह, प्रदर, रक्तस्राव, मासिकअधर्म, यौनरोग, अपस्मार, लौहतत्त्वको अभाव, पागलपन, धातुरोग, त्रिदोषजविकार, पित्तरोग, सुक्खा दम, श्वास-प्रश्वास समस्या, गला-घाँटीको क्यान्सर, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, हैजा, कफवृद्धि, पित्तरोग, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रायोबीज जति निर्दोष औषधिका साथ ३-५ पटक ।

७२१०. अभ्रक सेतो सत्त्व, श्वेताभ्रकघनसत्त्व, श्वेताभ्रकसार, White Mica Extract

चिनारी : सेतो अभ्रकलाई धान्याभ्रक बनाई शोधन-मारण गरी सत्त्वपातन भट्टीमा गलाएर सार चुहाइन्छ भने यसलाई सेतो अभ्रकसत्त्व भनिन्छ । सेतो अभ्रक सर्वत्र-सदा पाइन्छ । अनावश्यक मिश्रण

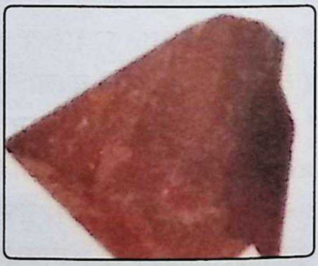
ढुङ्गालाई छानी-फाली केलाएर शोधन-मारण जडीबुटी घोलमा ढड्याएर कुटपिस पारी गोला बनाएर घाममा सुकेपछि सत्त्वपातन गरिन्छ। यसले चाँदी भस्मसमान काम गर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, विषघ्न, वाजीकर, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, हृदयहितकारी, कामोद्दीपक, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यजनक, मेदहर, कफनिस्सारक, पित्तहर, रक्तरोगहर, पुष्टिकर, गुल्महर, रोगप्रतिरोधात्मक, जलशोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले विषादि प्रभाव, बलवीर्यको अभाव, राजयक्ष्मा, गलग्रन्थिरसको कमी, फोक्सो अर्बुद, कामशक्तिको कमजोरी, हृदयरोग, नपुंसकता, पागल जनावरको टोकाइ असर, रक्ताल्पता, रक्तरोग, ज्वर, दम, खोकी, शिथिल फोक्सो, जलोदर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-५ कोदो गेडाजति २-३ पटक अनुपान मह सहपान न तातो दूध अथवा तताएर सेलाएको दूधसँग २ पटक खानाको डेढघन्टा पहिले।



७२११. अभ्रक सेतो, श्वेताभ्रकभस्म, Mica White-Muscovite

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो। टलक्कै टल्कने सेतो पत्रैपत्र परेको पारदर्शी र मुलायम खनिजलाई वैज्ञानिकहरू सेतो अभ्रक भन्दछन्। यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृतऔषधि बनाउनुपर्छ। धान्याभ्रकलाई सत्त्वपातन गरी बरको रस अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई चाँदीभस्मको समान उपचार प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वेदनानाशक, हृदयहितकारी, रक्तवर्द्धक, रक्तदोषहर, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, फुफ्फुसपुष्टिकर, श्वासरोगहर, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, राजयक्ष्मा, बुढ्यौलीपन, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, मोटोपन, फियो र हृदयको ज्वर आदि सन्चो गराउँछ। यसले मस्तिष्कमा शक्ति दिन्छ, वृद्धवृद्धा अवस्थाबाट पुनर्यौवन ल्याउँछ, वीर्यवृद्धि गरी कामशक्ति जागृत गर्छ। **मात्रा :** १-३ तोरीगेडा जत्रो महका साथमा अनुपान र दूध सहपानसँग १-२ पटक।

७२१२. अभ्रक रातो, रक्ताभ्रकभस्म, Red Mica



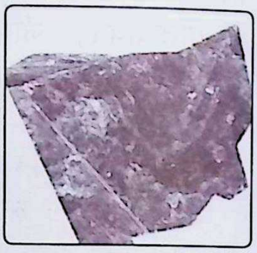
चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो। यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। संसारमा ८० प्रतिशत मानिसका लागि अत्यन्त दुर्लभमा गणना गरिएको छ। रातो अभ्रकलाई शोधन-मारण-घनसत्त्व भस्म पारी सयौं र हजारौं पुटी गरी अमृत रसायन बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, श्वासरोगहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्क विकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मासिकधर्म घटीबढी, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, भयङ्कर क्षयरोग, सर्प र बहुला कुकुरका विषविकार, राजयक्ष्मा फोक्सोव्याधि, पक्षाघात, आमवात, जलोदर, मोटो-भद्दापन, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, श्वासनलीको अर्बुद, त्रिदोषज-सन्निपातको बिमार, विषादि सेवन, सर्पलगायत प्राणीजन्य विषहरू, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ कोदो वा काउनुबीजजत्रो १-३ पटक निर्दोष अमृतऔषधिका साथ।

७२१३. अभ्रक, अभ्रकभस्म, Mica, $AB_{2-3}[X, Si]_4O_{10}[O, F, OH]_2$

चिनारी : पृथ्वीमा अभ्रक सयौं प्रकारका हुन्छन् । यसमा ७२ प्रकारका खनिज हुन्छन् । शास्त्रीय मान्यतानुसार चार अभ्रकमा सुन बनाउनका लागि पीताभ्रक, चाँदी निर्माणका लागि सफेदी अभ्रक, रसायन कार्यका लागि रक्ताभ्रक र औषधि कार्य-देहवादका लागि कालो अभ्रक भनिन्छ । यसको कडापन २.५-४, पग्लने विन्दु ७००-१०००°C, उमालविन्दु १३००-१८००°C, हरेक अभ्रकको प्राकृतिक गुणहरूको अतुलनीय उपयोगिता सम्बन्धमा प्रमाणित भइसकेको छ । विद्युतीयशक्तिलाई प्रभावशून्य जसरी गरेको छ । त्यसरी नै अग्निको प्रचण्ड प्रकोपलाई तृणवत् मान्दछ । यसैकारण आधुनिक वैज्ञानिकहरू अभ्रकको आश्चर्यजनक चमत्कार देखेर नतमस्तक हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म** : आयुर्वेदिकमतानुसार अभ्रक धातुवर्द्धक, अवस्थास्थापक, कफनिस्सारक, प्राणशक्तिदायक, जीवनतत्त्वरक्षक, त्रिदोषशामक, योगवाही, आरोग्यदायक, कुष्ठघ्न, सर्वरोगनाशक, रोगप्रतिरोधक मानिन्छ । अभ्रकभस्मले रगत बढाउँछ, फोक्सोसम्बन्धी रोगलाई सन्चो गर्छ, हृदयको पीडालाई मेटाउँछ, कामोद्दीपक शक्ति पैदा हुन्छ, धातुरोग-नामर्दीपन-नपुंसकता रोग हराउँछ । कलेजो-मुटु-मिर्गौलामा पुनर्यौवनशक्ति जागृत गर्छ । यसले प्रदर, प्रमेह, मासिकधर्मको समस्त घटीबढी निको गराउँछ । भिन्नभिन्न अनुपान-सहपानका साथमा अभ्रकभस्म खाँदा संसारका तमाम रोग दूर गर्दछ । निर्दोष अमृत अभ्रकभस्मले मनुष्यको सर्वकल्याण गराउँछ । **अभ्रक शुद्ध गर्ने विधि** : बज्राभ्रकलाई तेजअग्निमा तपाएर सात पटक त्रिफला काँढामा फेरि गोमूत्रमा ७ पटक र काञ्जी/पञ्चगव्यमा ७ पटक बुझाउनुपर्छ । **धान्याभ्रक गर्ने विधि** : शुद्ध अभ्रक सुकेपछि कुटेर धूलाको बराबर धान कम्बलमा राखी बाँध्ने । ७२ घण्टा पानीमा भिजाएर रहन दिने । बलियो पोकोलाई मुङ्ग्राले खुब कुटी अभ्रक धूलो-पिठो भएर पानीमा झरोस् । काम नलाग्ने चीज पोकैमा रहन्छ र अभ्रक पानीको पिँधमा बस्छ । **अभ्रकसत्त्व बनाउने विधि** : धान्याभ्रक एक कि.ग्रा. सुहागा, गुग्गुल वा सालधूप, रतीगेडी, गुड वा मह, घ्यू १५० ग्रामका दरले राखी कुटेर गोलागोला पार्ने । अब सत्त्वपातन गर्ने भट्टी कोष्ठीयन्त्रमा गोलाहरूलाई कोइलामा राखी धोकनीद्वारा तेजअग्नि दिनुपर्छ । अभ्रक पहेँलो ज्वाला निकालेर गल्न लाग्दछ । जब अभ्रक गलिसक्छ विद्युत्समान सेतो अग्निज्वाला निक्लन्छ । २-५ घण्टामा पूरै अभ्रक पग्लन्छ र भट्टीको भुइँमा चुहिएको अभ्रकसत्त्व जमेको मिल्छ । खरानीमा चुम्बकको सहायताले खोजी सत्त्वलाई सङ्कलन गर्नुपर्छ । **अभ्रकसत्त्व भस्म पार्ने तरिका** : उपयुक्त अभ्रकसत्त्व कुटीपिसी बनाएको धूलोमा ११ भाग हिंगुल (सिँगरफ) राखी वनलसुन/हाडेलसुन/कन्दमा वा त्रिफलाको काँढामा एक प्रहर घोटेर समानभाग घ्यू र महमा अथवा पञ्चगव्यमा गोलागोला पारी सम्पुटमा कपटमिट्टी गरी सुकाएर गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । २१, ५१, १०८ गजपुटअग्निमा सिद्ध गरी अधिक प्रभावशाली औषधि बन्छ । यस्तो परमअमृत अभ्रकसत्त्व भस्म पृथ्वीमा नै दुर्लभ मानिन्छ । अभ्रकभस्मभन्दा हजारौँ गुणा अभ्रकसत्त्वभस्म सर्वोपयोगी भनिन्छ । अभ्रकभस्मको स्थानमा घनसत्त्वको भस्म प्रयोग सर्वोत्तम ठहर्दछ । **अभ्रकभस्म बनाउने विधि** : धान्याभ्रकलाई आँक/दुग्धवर्गाका औषधिमा १२ घण्टा घोटी मह र घ्यूमा गोला पारी पातले बेरेर कपट्मिट्टी गरी सुकेपछि गजपुटमा ७ पटक फुक्नुपर्छ । अब यसलाई निकालेर बरजटाको काँढामा १२ घण्टा घोटी मह-घ्यूमा गोलो टिकिया पारी बरजराले बेरेर कपटमिट्टी गरी ३ बार फुक्नुपर्छ । स्वाङ्गशीतल भएपछि सफा हातले निकालेर दशपुटी अभ्रकभस्मलाई प्रयोग गरिन्छ । सतपुटी र सहस्रपुटी अभ्रक भस्म : दशपुटी अभ्रकभस्मलाई सातपटक आँकरस, तीनपटक बरजराको स्वरस वा काँढामा, १०० पटक घृतकुमारीमा खरल गरी सयबार खरल गरिएको अभ्रकलाई सुकाउँदै गजपुटमा फुक्नुपर्छ । तब सही आँचद्वारा सतपुटी अभ्रकभस्म तयार हुन्छ । शुद्ध धान्याभ्रकलाई ६३ मारकऔषधिहरूको ताजा घोलमा एकप्ता डुबाउनुपर्छ । रस/काँढामा अलगअलग १२/१२ घण्टा खरल गरी तेल/घ्यू-महवा पञ्चगव्यमा बनाएको गोलो टिकियालाई घाममा सुकाई कपटमिट्टी गरी

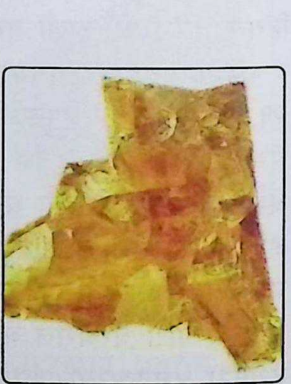
सुक्नासाथ गजपुटग्निमा पोल्नुपर्छ । यसप्रकार प्रत्येक औषधिमा १६ पटक घोटेर ६३ आँच दिँदा कुल ६३ गुणा १६ बराबर १००८ हुन्छ । अत्यन्त शुद्धताकासाथ अतुलनीय अमृत सहस्रपुटीभस्मलाई भिन्नभिन्न अनुपान, सहपान र सहयोगी/पुरकका रूपमा खानुपर्छ । **अभ्रकमारक वर्गका औषधि :** पञ्चगव्य, तेल, आँक, सिउँडी, अढिर, घृतकुमारी, दूध, घ्यू, मह, कुट्की, गुर्जो, नाउष्णोथा, गाँजा, कण्टकारी, गोमूत्र, बेल, ठूला/सानो दूधेझार, भृङ्गराज, इन्द्रायण, पुनर्नवा, मकोय, त्रिफला, असुरो, शङ्खपुष्पी, देवदार, सालधूप, गुग्गुलधूप, पान, धत्तुर, चित्रक, एक्लेवीर, पाखानभेद, दुधियाविष, विषमा, विषफेज, अतिस, इन्द्रजौ, सुगन्धकोकिला, लोधसल्ला, मुसाकाने, लतादुग्धी, पिप्ला, गोरखमुन्डी, हलेदो, लसुन, अदुवा, बाँको, टिम्बुर, दालचिनी, गुद्धरगानो, सुरणकन्द, जिमिकन्द, पूर्णमासी, हाडेलसुन, वनलसुन, गुन्जा, मालकागुनु इत्यादि प्राप्तताको आधारमा गर्नुपर्छ ।

७२१४. अभ्रकबैजनी, अभ्रकभस्म, Purple Mica



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो टलक्कै टल्कने म्यागनिज भएको बैजनी पत्रैपत्र परेको पारदर्शी र मुलायम खनिजलाई वैज्ञानिकहरू बैजनीअभ्रक भन्दछन् । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । धान्याभ्रकलाई सत्त्वपातन गरी वटवृक्षरस अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतभस्मसमान औषधीय प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद र मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ मासदानाजत्रो वा रत्ती महका साथमा १-३ पटक ।

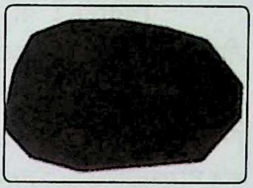
७२१५. अभ्रकसुनौलो, स्वर्णाभ्रकभस्म, Golden Mica



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो टलक्कै टल्कने सुनौलो पत्रैपत्रधारी परेको पारदर्शी र मुलायम खनिजलाई वैज्ञानिकहरू स्वर्णाभ्रक भन्दछन् । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ। धान्याभ्रकलाई सत्त्वपातन गरी बरको रस अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतभस्मसमान औषधीय प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोगः** यो भस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका

घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, हृदयको सूक्ष्मछिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ सरस्यूँ बीजजत्रो महका साथमा १-३ पटक ।

७२१६. अकिक कालो, कृष्णाकीक, Black Hakik–Agate



चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो चार प्रकारका हुन्छन् र खनिजद्रव्य कालो रङको अकिक सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ । यो अपारदर्शी रत्नमा पर्छ । यसको कुनै जात अल्पपारदर्शी पनि हुन्छ । शोधन गर्दा घ्यूकुमारी र त्रिफलाको क्वाथ वा गोमूत्रमा १०-२० पटक बुझाउँदा यो शुद्ध हुन्छ । यसलाई घ्यूकुमारी रसमा घोटेर गजपुट अग्निमा फुक्ने र फेरि गाईको दूधमा घोटी गजपुटभस्म पार्नुपर्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो रक्तवर्धक, भस्मले रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, क्षयरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, असाध्यरोग कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ चम्सुर बीजजत्रो १-३ पटक निर्दोष अमृतऔषधिका साथ ।

७२१७. अहिरणसर्प, दो शिरवाला साँप, Snake With Head at Both Ends (Boa, Snake with two heads)

चिनारी : यो जीव हो । प्रायः यो समथर भूभाग र गर्मी क्षेत्रमा पाइन्छ । यसले ६ महिना एकातिरको मुखबाट र ६ महिना अर्कोतिरको मुखबाट भोजन ग्रहण गर्दछ । दुवैतर्फ घिस्रने ठक्कर लागेपछि टाउको फेरेर विपरीत दिशाबाट चल्दछ । धमिराले उठाएको काठ, माटो र दूध खान दिएर बचाउँछन् । यसले कसैलाई नटोक्ने, नडस्ने र कुनै विष नभएको मनुष्यका लागि कल्याणकारी रक्षक हो । यो अलौकिक, सर्वसिद्धिकर, सर्वरोगनाशक, प्रदूषण वायु शुद्धीकरण र प्रकृतिको उपहार मानिन्छ ।

७२१८. अम्बर सेतो, श्वेताग्निजार, White Ambergris

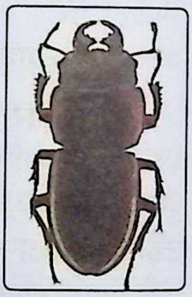
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो ह्वेलमाछाको आँतमा पेटभित्र रोगजन्य ग्रन्थि हुन्छ । मरेपछि र उल्टी गर्दा जसलाई समुद्री किनारमा पाइन्छ । ताजामा बिष्ठाझैं गनाउँछ र सुकेपछि बास्नादार सेतो वर्णको हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सुगन्धदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सम्भोक शक्ति ह्रास, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, हृदयरोग, धातुरोग, मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, धातुस्राव, रजवीर्यदोष, अर्बुद, पत्थरी, जलोदर, आन्द्राको गिर्खा, मोटोपन, कुष्ठ, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, रक्तविकार, छालाका रोग, विजातीद्रव्य भरिने, धनुर्वात, पक्षाघात, नपुंसकता,

मस्तिष्कविकार, हृदय शिथिल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रत्ती २-३ पटक जलसँग। **अम्बर परीक्षा** : (१) आगोमा राख्दा सुगन्धदायक हुन्छ। (२) सिसीमा राखी बाहिरबाट कोइला/गोलको अग्नितापं दिँदा तेल निस्कन्छ। (३) चपाउँदा दाँतमा मैनसमान लाग्छ। (४) यो शीघ्र जल्छ। (५) आगोमा बाफ बनेर उड्छ।

७२१९. अङ्सला, असलो, हिमाली सेतोमाछा, हिमश्वेतमछली, Himalayan Best Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ। यो तीन-पाँच किलो वजनको हुन्छ। यो २५-३५ अङ्गुल लामो, सेतो-कालो-पहेँलो वर्णको, आन्द्राभुँडी अण्डा पहेँलो हुन्छ। पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : लादी र दिसाबाहेक स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-मिठो र पित्त र गुहु तितो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७२२०. अङ्कुशेकीरा एकसुँडे, Elephant Beetle Insect Venom, *Lucanidae* sp.



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको खस्रु वनमा पाइन्छ। यसका १२०० जाति हुन्छन्। यो शाकाहारी जीव हो। यो खुट्टा र पंखा छातीसँग जोडिएको हुन्छ, यौगिक २ आँखा, अङ्कुशे आकारको एक सुँड, ५-१२ से.मि. लामो हुन्छ। यो कालो/खैरो/छिर्केमिर्के सेतो-रातो-पहेँलो हुन्छ। यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ। यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग प्रयोग हुन्छ। यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ।

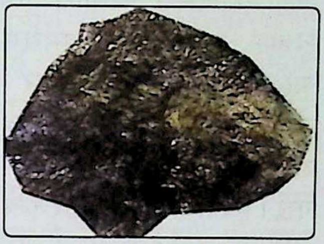
७२२१. अन्धोमाछा, अन्धमछली, Blind Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जल वा हिलोमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो कालो वा रातो वर्णको हुन्छ। १-५ किलो वजनको पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले घोरकब्ज, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७२२२. अङ्कुशेकीरा, Hookhorn Insect, Stag Beetle Insect Venom, *Lucanidae* sp.

चिनारी : यसका १२०० प्रजाति-उपजाति हुन्छन् । यो शाकाहारी जीव हो । यो खुट्टा र पंखा छातीसँग जोडिएको हुन्छ, यौगिक २ आँखा, अङ्कुशे आकारको २ सुँड, ५-१२ से.मि. लामो हुन्छ । यो कालो/खैरो/छिर्केमिर्के सेतो-रातो-पहैंलो हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु ऱ्याल सदा उपयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको प्रयोग हुन्छ । यसको मुखको रस वा ऱ्याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७२२३. अञ्जन, स्रोतोन्जन, कपोताञ्जन, Sulphuret of Antimony, Sb_2S_3, *Antimonium sulphuratum*



चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय रूपमा पाइन्छ। यो लौह र गन्धकीय योग हो । यसको कडापन ३, पगलने विन्दु १३५ विशिष्ट घनत्व ४.१२ हुन्छ । कागतीअमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी गोमूत्रमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । चुत्रो अथवा चरीअमिलोरस/पुनर्नवाको काँढापानीमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग, उपदंश, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, आँखाका हर समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेप नेत्ररोग र केश-कपालरक्षा गर्नेमा अचुक काम गर्छ । **मात्रा** : भस्म ३-१० रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

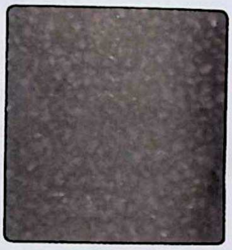
७२२४. अग्निशमन माटो, Fire Clay, Strong Soil

चिनारी : यो सतहमुनि सर्वत्र अनेकौं रङका चिम्ट्याइलो माटो प्रकृतिमा मिल्छ । यो माटामा प्रायः अल्मोनिया र सिलिका पाइन्छ । यस माटालाई अग्निशामक मृत्तिका भनिन्छ । यो ३-१० फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर घोलपानी पिउने चलन छ । यसको पगलने विन्दु १७८० हो । यसका भाँडाकुँडा, चुल्हो, इट्टा बलिया बन्छन् । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मीठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवन, अत्यधिक मद्य सेवन, छालारोग, राजयक्ष्मा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुख्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, छटपटी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७२२५. असिना, पत्थरी आकाश, Tropical Ice Stone Water

चिनारी : गर्मीमा तापमान अतिका कारण वायुआकाशमा मेघ-वर्षा र आँधिबेहरीले गर्दा आकस्मिक ठण्डा भई पत्थरका रूपमा झर्छ। यो अप्राकृतिक बरफ गर्मीमा धेरै र कार्तिक-मंसिरमहिनामा कम पर्छ। यो दैविकप्रकोपले वर्षेनी धेरै धन-जनको क्षति हुने गर्छ। साना र ठूला आकारका ढुङ्गासमान सेता डल्ला झर्छन्। यो डल्लाले रक्तस्राव रोक्छ, गर्मी-डाहा र छटपटीमा लाभ पुऱ्याउँछ, उच्चरक्तचाप र रक्तपित्तमा फाइदा गर्छ, रक्ततालीमा पर्दा अधिक मासिकस्रावमा तत्काल फाइदा दिन्छ, शिर तात्ने र उन्माद-पागलमा छिटो सन्चो पार्छ, मस्तिष्क सुक्ने र बेहोश पर्नेमा अपस्मार-मृगीमा मानसिक बेचैनी, क्रोध-रिस आउँदा, दिमाग अनियन्त्रित हुँदा, बुद्धिह्रास र चिसोको एलर्जी इत्यादिमा विशेष उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। हिउँ वा बरफले छालाको विषाक्तता हटाउँछ र चर्मरोगमा हित गर्छ। यसले आन्द्रा डल्लो पार्नेमा वा सङ्कुचन हुनेमा तत्काल ठीक पार्छ। यसलाई पानी बनाएर वा स-साना टुक्रा दाँतलाई नछोईकन मुखभित्र राख्ने अथवा निल्नुपर्छ। जहाँ हो त्यहीं यथास्थानमा कपडाले बेरेर केही क्षण राख्दा रक्तसञ्चारमा चुम्बकीय क्रिया उत्पन्न हुन्छ। सम्भोगले आत्तिएको यौन पिपासु पुरुष र योनिमा चिलाउने-यौनरोगी-भिरङ्गी-फिरिङ्गी महिलालाई तत्काल उपकार गर्छ। हृदयाघात बढेर मारणज्वरमा र असाध्य-असमान्य अवस्थामा चिस्याउँदा केही दिन आयु बढाउन सकिन्छ।

७२२६. अलकत्रा, Asphalt–Alkatra, Bitumen



चिनारी : यो पेट्रोलियम पदार्थको काम नलाग्ने बाक्लो लेदो हो। यो ढुङ्गा-माटोसहित कुहिएर भूगर्भभित्र तातोले पोलेर रासायनिक प्रतिक्रियाका कारण हाइड्रोकार्वनीकृत बन्न जान्छ। यही क्रूर कालोलाई प्लेटोनियम राखी पकाइन्छ र अलकत्रा बनाइन्छ। यो चिप्लो ढुङ्गा-माटोको द्रूती काली सडेर भूगर्भको तापमानले पाकिरहेकोलाई भित्रबाट निकाली कारखानाले प्रशोधन पारी सस्तो/महङ्गोमा अनेकौं प्रकारका बजारमा उपलव्ध हुन्छन्। यो सडक पक्की गर्न ७० प्रतिशत प्रयोग गरिन्छ। महङ्गो केमिकल र उत्तम पाक गरी मसी तथा अनेकौं रङ्ग-रोगनका पदार्थ बनाउने प्रचलन छ।

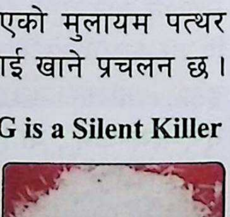
७२२७. अजुवा, Ajuwa Stone

चिनारी : यो सिंगमरमरको एक उच्चजाति हो। यो सेतो र खाकी रङको नरम हुन्छ। यो मुलायम ढुङ्गालाई शुद्ध गरी भस्म बनाई खाने प्रचलन छ। यो हृदयरोगमा उपयोगी मानिन्छ।

७२२८. अहवा, बासीवा पत्थर, Ahawa Stone

चिनारी : यो गुलाबी रङको धब्बेदार नरम ढुङ्गा हो। यो छिर्केमिर्के बुट्टा भएको मुलायम पत्थर खरल वटुको, गिलास र थाल बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई शुद्ध गरी भस्म बनाई खाने प्रचलन छ।

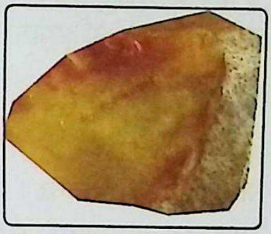
७२२९. अजिनोमोटो, मीटमसला, Monosodium Glutamate (M.S.G), $C_5H_8NO_4Na$, MSG is a Silent Killer



चिनारी : जर्मन वैज्ञानिकले पत्ता लगाएको रसायनसूत्रलाई जापानका किकुनी इकेडाले बजारमा ल्याए। खानेकुरामा मनमोहक स्वाद ल्याउन प्रोटिनको एमिनोएसिड महत्त्वपूर्ण अंश गुल्टामेटिक छुट्याएर एम.एस.जी. उत्पादन गरी विश्वबजारमा फैलाइयो। आज यो सुनझैं वा नुनसमान मसलाका रूपमा मानिसहरूले प्रयोग गरिरहेका छन्। यतातिर आउने २०-४० प्रतिशत शुद्धताको भनिन्छ तर जापानमा ९८ प्रतिशत शुद्धतालाई मान्यता दिइएको छ। नुनजन्यपदार्थलाई घटाउन अजिनोमोटो अति राम्रो मसलाको दावी गर्ने विज्ञहरूको कमी छैन। मीठो स्वादको भएकाले धेरै प्रयोग गरिन्छ, जुनसुकै चीजमा हालिन्छ अति खाँदा खति

हुनेतिर कसैको ध्यान गएको पाइँदैन । मीठो भए पछि धेरै खाने यसको अति प्रयोगले गतिशील अङ्गहरू सङ्कुचन हुने, शारीरिक विकासमा घटबढ, रक्तशोषण, सप्तधातु नबन्ने, रजःवीर्यदोष, मासिकअधर्म, उत्तेजक बन्ने, गर्भमा समस्या आउने, अनिद्रा, अशान्ति, मुटु-मिर्गौला शिथिल, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, विषप्रभाव इत्यादि महारोगहरू लाग्न सक्छन् । यसर्थ बेलैमा होशियार हुनुपर्छ । नखानु/खाए पनि थोरै कहिले काही म्नितम मात्रामा उपयोग गर्नुहोला । जरुरी छ । **मात्रा :** १-३ रत्ती १-२ पटक ।

७२३०. अम्बर पत्थर, एम्बर, अम्बर, Amber Stone



चिनारी : यो खनिजजन्य पदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो पहैंलो रङको हुन्छ । यसबाट सुनको मसी बनाउने चलन छ । यसको माला सुनौलो बन्दछ । यसको स्वाद पिरो-उत्तेजक-बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शिरामण्डलशोधक, वातघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, शोथघ्न, वेदनानाशक, बलकारक, वातपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, अग्निकारक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासरोग, क्षयरोग, जलोदर, पित्तरोग, हृदयाघात, नपुंसकता, मस्तिस्कविकार, पक्षाघात, धनुर्वात, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, मन्दाग्नि, शारीरिक कमजोरी, त्रिदोषजबिमार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती २-३ पटक ।

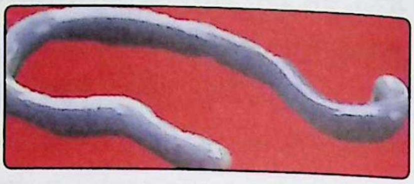
७२३१. अम्बरमणि, अम्बर, Scented Natural Amber

चिनारी : यो खनिजजन्य पदार्थ हो । यो गर्मी हावापानी पाइन्छ । यो स्वयम् नै अत्तर हो । यो बास्नादार ढुङ्गा दुर्लभसँग मिल्छ । यो खैरो रङको हुन्छ, खानीबाट अलग गर्नासाथ अति सुगन्धदायक बन्छ । यसलाई भूगर्भभित्रको मणि भनिन्छ । यो धेरै महङ्गो पर्छ । यो ताजामा धेरै गन्हाउँछ । यसको स्वाद पिरो-उत्तेजक-बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मस्तकशोधक, वातघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, वाजीकर, शोथघ्न, वेदनानाशक, बलवीर्यकारक, वातपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, अग्निकारक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासरोग, क्षयरोग, जलोदर, पित्तरोग, हृदयाघात, नपुंसकता, मस्तिस्कविकार, पक्षाघात, धनुर्वात, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, मन्दाग्नि, शारीरिक कमजोरी, त्रिदोषजबिमार इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई लेपन गर्ने, सुँघ्ने र मालिसमा मिलाउन सकिन्छ । **मात्रा :** अत्तर ३-५ थोपा, १-३ कोदो जति २-३ पटक ।

७२३२. आर्घ्यमह, आर्घ्यमधु, Arghya Honey

चिनारी : भँवरा आकारको पहैंलो वर्णको तीतो मुख भएको अर्घ्या नामका मौरीहरूले मधुरस सङ्कलन गर्छन् भने यसलाई आर्घ्यमधु भनिन्छ । यो रस वनमा पाइन्छ । यसको मह उष्ण हुन्छ र स्वाद अति गुलियो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, व्रणरोपक, बलकारक, पुष्टिकर, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, मूत्रल, योगवाही, आनन्ददायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, जलोदर, क्षयरोग, छाती दुख्ने, पेट पोल्ने, घाउ-खटिरा, श्वासरोग, जलन, दाह, छालाको कडापन, नेत्ररोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मूत्ररोग, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** कुट १-३ ग्राम, चाका १०-२० ग्राम, मह १-२ चम्चा ३-५ पटक ।

७२३३. आँधोसर्प, आँखा नदेख्ने सर्प, Blind Snake, Indotyphlops braminus



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो १-३ फिट लामो कालो/सेतो/पहेँलो/हरियो/रातोवर्णको हुन्छ । यी सर्पहरू माटोमुनि बस्छन् र कहिलेकाहीँ बाहिर निस्कन्छन् । यी सर्पले मानिसलाई टोक्दैनन् र टोके पनि विष लाग्दैन । यी सर्पहरू रातमा घुमफिर गर्छन्, आँखा देख्छन् र दिनमा आँखा देख्दैनन् । आँधो सर्पहरूले वायुमण्डलका विषहरू शोषण गर्छन् र मानिसलाई अक्सिजन दिन्छन् । यसको मुखरस वा थुक अर्बुद, सर्पदंश इत्यादिमा प्रयोग हुन्छ ।

७२३४. आँसु, Tears

चिनारी : यो शरीरको रस नेत्रशक्तिमा रहने जल जीवनरस हो । रुँदा वा हाँस्दा आँखाबाट पानी झर्छ जसलाई आँसु भनिन्छ । जसलाई रुनै आउँदैन उसलाई आँशुको मूल्य र महत्त्वको ज्ञान महसुस हुँदैन । दु:खी भएर रुन मन लाग्छ, खुसी भएर पनि आँसु निक्लन्छ, भावुक हुँदा पनि आँखाबाट पानी खस्छ । मानिसको स्वभावअनुसार आँसु आउँछ भने रोगले पानी निस्कन्छ । आँखाका स्नायुतन्तु-नसामा पोल्यो भने जलन हुँदा गर्मीले आँसु झर्छ । धुँवा-धूलोमा कसेर केही परेमा, तनमन दुखेमा वा दिलभित्रको पीडामा अन्तरात्माको रोदनमा आँखाबाट तरल पदार्थ झर्छ । आँसु झरेपछि हलुका अनुभव एकदम शीतल, हल्का मपाई घटाउ, चित्त शान्त, पवित्र र शुद्ध भइन्छ । रुनुपर्छ, रुँदारुँदै आफू रोएको देखेरै हाँसो आओस्, हाँस्दाहाँस्दै आँसु झरोस् तब आनन्दको अनुभूति हुन्छ । दिनमा तीनपटक आँसुका धारा बगाउँदा धेरै लाभ पुऱ्याउँछ । तनाव, डाहा-छट्पटी, अशान्ति, अनिँद्रा, मानसिकरोग, उच्चरक्तचापका हृदयरोगीलाई, शरीर कडा बन्दै गएका क्रोधीलाई र अपराधी मानसिकतामा फसेकालाई आफ्नो आँसुले उपचार गर्छ र शान्ति मिल्छ । आँशु आइरहने मानिसको आँखा सुक्खा कहिल्यै हुँदैन । **सावधान :** हीनतावोध भइरहने मनगढन्ते रोगी, निम्नरक्तचाप, नकारात्मक मन भएको बेला...।

७२३५. उपलकमणिहरू :

क) उपलकमणि अग्निज्वालाको रातो, Fire Opal, Red Fire Opal, ($SiO_2.nH_2O$), *Olympic australis*

चिनारी : यो महत्त्वपूर्ण खनिजद्रव्य हो । यो सुन्तलेरङमा हुन्छ । यो आगाको ज्वालासमान रातो र पहेँलो पारादर्शी रत्न हो । यसको कठिनता-कडापन ६-६.५, गुरुत्व १.९७-२.२२, पग्लने विन्दु हुन्छ । यो अत्यन्तै चम्किलो आकर्षक पत्थर हो । यो सयौं रङ र आकारका हुन्छन् ।

ख) उपलकमणि सेतो, उपलकमणिश्वेत, White Opal, Light Opal

चिनारी : यो महत्त्वपूर्ण खनिजद्रव्य हो । यो सेतोवर्णको चम्किलो हुन्छ । यसको कडापन ५-६ सम्मको मानिन्छ । यो पारादर्शी हुन्छ । यो रत्न बहुमूल्य हुन्छ । यो अपारदर्शी सस्तो मिल्छ । यसबाट महङ्गो गहना बनाउने प्रचलन छ ।

ग) उपलकमणि मह वर्णको, उपला, ($SiO_2.nH_2O$), Honey Opal

चिनारी : यो महत्त्वपूर्ण खनिजद्रव्य पारदर्शी र बहुमूल्य रत्नमा गनिन्छ । यसको कठिनता ५.५-६.५, पग्लने विन्दु उमालविन्दु हुन्छ । यो दुर्लभ मणि हो । यो मह रङमा मिल्छ । यसलाई काँटछाँट गरी महङ्गा गहना वन्छन् । यो औषधि महङ्गो हुन्छ ।

घ) उपलकमणि कालो, कृष्ण उपलकमणि, Black Opal

चिनारी : यो रत्न उच्चकोटिको खनिजद्रव्य १ ग्रामलाई नै अति महङ्गो पर्छ ।

७२३६. उडुस, खटमल, Bed Bug Insect

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । उडुस ओछ्यानमा/खाटमा /कोठामा कहींबाट सल्केर हैरान पार्ने चेप्टो टाँसिने खुन चुस्ने कीरा हो । नखाएर-सुकेर महिनौं-वर्षौंसम्म बस्छ अनि खान नपाएपछि बसाइँ सर्छ । एक मादा उडुसले ३००-५०० अण्डा पार्छे। यसले जुका भगाउँछ, लेकमा वर्षादतिर जडीबुटी खोज्न धेरै सजिलो पार्छ । उडुसको गन्ध वनका जुकाहरूले मनपराउँदैनन् । मृगी-छारे भएको वा बेहोशमा परेको कसैलाई सुँघाएमा चेत फिर्छ । उडुस मारेको/रगडेको टालोलाई भस्म पारी लिङ्गको टुप्पोमा राख्यो भने पिसाब खुल्छ । तालुखुइलेका शिरमा मल्यो-दल्यो भने कपाल उत्पन्न हुन्छ । सर्पले टोकेमा एउटा सिङ्गै निल्न लगाउने पानीसँग भित्र पठाउने गर्दा मरिँदैन ।

७२३७. उड्ने माछा, माछोचरी, Flying–Fish, Fish–bird

चिनारी : यो एक जीव हो । तातोपानी भएको समुद्रमा उड्ने माछाहरू धेरै प्रकारका हुन्छन् । यो माछा एक पटकमा ५०-१०० मिटर उड्न सक्छ । समुद्रमा ६४ जातका माछाहरू उड्छन् । यिनीहरू आफ्ना भोजनका लागि कीरा समात्न उडेका हुन सक्छन् । तातोपानीमा कुनै कीरा नपाइने हुँदा खानाका लागि पखेटा बनेको छ ।

७२३८. उपरसग्रन्थि, उपावटुग्रन्थि, Parathyroid Glands

चिनारी : यी ४ वटा छन् र अवटुग्रन्थिमा संलग्न हुन्छन् । यो निःस्रोत ग्रन्थि हो । ४ वटा ग्रन्थिहरू सक्रिय रहन्छन् । आफ्नो शरीरको अङ्ग-उपरसग्रन्थिले साथ नदिएमा जीवजन्य-पशुपन्छीको उपरसग्रन्थिको प्रयोग गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, सात्मीकरणकारक, मूत्रनिस्सारक, आक्षेपशामक, अग्निकारक, रक्तशोधक, रक्तवर्द्धक, रसायन, कम्पवातहर, ग्रन्थिरसवृद्धिदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक र सर्वरोगनाशक मानिन्छ । **मात्रा** : १-५ रत्ती वा कालोमासजति ३-५ पटक ।

७२३९. उभारोभित, Uvarovite, Garnet Green

चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । तत्त्व : $Ca_3Cr_2(SiO_4)_3$, आसू : १.८७, कडापन : ७.५, रङ : हरियो, घनत्व : ३.८, कैफियत : पन्नाभैँ अप्राप्य ।

७२४०. ऊकुट, कस, मधुकस, Bee Ukut, Honey Mouth Kut

चिनारी : हरेक प्रकारको मौरीहरूले वनस्पतिचोप संकलन गरी ताजा कालोचोप पखेटामा ल्याउँछन् । यो पखेटामा आएको चोप घारको मुखमा टाँसिन्छ । यो चोप मौरीले गर्छन् । घार बनाईसकेपछि पहेँलो वा सुनौलो चोप घारमा निर्माण हुन्छ जसलाई ऊकुट भनिन्छ । यो खैरो वर्णको टर्रो चोप बन्छ । स्वाद कषाय-टर्रो र स्वभाव उष्ण शामक हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, व्रणरोपक, बलकारक, पुष्टिकर, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हाड-ढाड दर्द, दम, खोकी, जलोदर, क्षयरोग, छाती दुख्ने, पेट पोल्ने, घाउ-खटिरा, श्वासरोग, जलन, दाह, छालाको कडापन, नेत्ररोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, क्षयरोग, मन्दाग्नि दुक्रिएको हाड, फुटेको हाड जोर्नी खुकुलो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कुट १-३ ग्राम, कुट मिसिएको चाका १-२ चम्चा ३-५ पटक ।

७२४१.औद्धालकमह, औद्धालकमधु, धमिरे मौरीमह, Uddalak Honey

चिनारी : कपिल वर्णका कीरा धमिराको गुँडमा बसेर मह पार्छन् । धमिराको घरमा आएर छत्रा लगाई मह सङ्कलन गर्छन् । कपिल मौरीले बनाएको महलाई औद्दालक मह भनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तकारक, त्रिदोषशामक, बलकारक, आयुर्वर्धक, रक्तरोगहर, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, योगवाही भनिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, रक्तरोग, शारीरिक दुर्बलता, विषप्रभाव, दम, खोकी, क्षयरोग, जीवनीयतत्त्वह्रास, जीर्णज्वर, श्वासरोग, बुद्धिभ्रष्ट-स्मृतिह्रास, रजःवीर्यरोग, मासिकअधर्म, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ चम्चा ५-१५ ग्राम, कुट ३-५ ग्राम, चाकासहित मह १०-२० ग्राम ३-५ पटक ।

७२४२. कहरुवा, तृणकान्तमणि, Trikantamani Stone

चिनारी :यो एक रत्न हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो अतिप्राचीनकालका वृक्ष सडेर कोइलाखानीमा चोप अथवा राल पहेँलो र रक्तवर्णमा मिल्छ । कुनै हल्का हरियो, रगड्दा चमक दिन्छ, सुगन्ध निक्लन्छ । यसमा विद्युत्सञ्चार हुने भएकाले कागज वा घाँसफुसका टुक्रालाई आकर्षित गर्छ । यसकारण हिन्दीमा 'कह' माने सुकेको घाँस र 'रुवा' माने खिच्ने अर्थात् सुकेको घाँसलाई खिच्ने भनिन्छ । यसलाई कानमा लगाउने कर्णभूषण-गरगहना बनाउने गरिन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवन, अत्यधिक मद्यसेवन, पेटको घाउ-अल्सर, हृदयरोग, रक्तपित्त, प्राणघातकरोगहरू इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

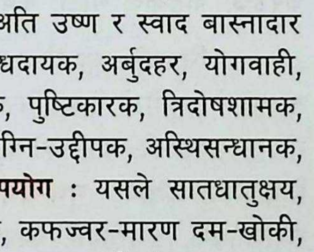
७२४३.कस्तूरी बिनारहित, घाटा, वीर्य नभएको मृगनाभि, Non– Sperm Muskpud, Ghata, Useless Kill Himalayan Endengered Deer

चिनारी : यो जीवजन्य रसायन हो । कस्तूरीलाई नमारी शल्यक्रिया-अप्रेसन गरी निकालेको उपयोगी औषधि रसायनमा गनिन्छ । यदि पोथीसँग सम्भोग-सहवास भएमा अथवा कुनैले संवेदनशील ग्रन्थिमा खुरले कोट्याएर बासस्थानमा वीर्यपात गराउँछ । वास्ना, नआएपछि नमारे हुन्थ्यो, खोलमा रगत वा कुनै नक्कली चीज हाली नबेचे हुन्थ्यो परन्तु मानिसले बुद्ध धन असुल्नेतिर मोडिन्छ । समय, धन र इज्जत खेर नजानुका साथै कस्तूरीमृग लोप नहुने ज्ञान परम आवश्यक छ । स्वभाव उष्ण स्वाद बास्नादार । **प्रयोग हुने अङ्ग** : र्‍याल, रगत र छाला । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर-मारक दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, गर्भरोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, बाँझोपन, मासिकअधर्म, रक्तविकार, धातुस्राव, वीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती १-३ पटक ।

७२४४. कस्तूरीबिणा, मृगनाभि, Muskpud, Himalayan Musk Deer, Nafa, Moschus chrysogaster

चिनारी : यो जीवजन्य रसायन हो । यो लोपोन्मुख जीवपालन–व्यवसाय र नाभिको बीँणालाई शल्यक्रिया गरी निकाल्न नसिकाउने नेपालसरकार देखेर आँशु झर्छ। हिमालयक्षेत्रमा पाइने अत्यन्त शङ्कालु प्राणी करिब २० अङ्गुल वा ३०–६० से.मि.सम्म अग्लो, ७०–१०० से.मि.लाम्चो, वजन १०–२० किलोग्राम, १०–३० वर्ष जिउने सुन्दर कस्तूरीमृग हुन्छ। यो सिङ र दुम नभएको संवेदनशील ग्रन्थि लिएको, दाँत उपल्लो बङ्गाराबाट झुकेर बाहिर निक्लिरहन्छ, मुख लामो, पैताला पातलो सिधा, रौंयुक्त, लिङ्गेन्द्रियको मणि ढाक्नका लागि बाक्लो छालाले बनेको थैली हुन्छ। नरमृगमा नाभिको मुनि स्वाधिष्ठान क्षेत्र शिश्नावरणका बीचमा रहन्छ। यो अण्डाकार २-३ अङ्गुल लामो र १-२ अङ्गुल चौडा हुन्छ। अग्रभागमा केशयुक्त सानो छिद्र र पछिल्लोभागमा सङ्कुचन हुने छाला रहन्छ, जो शिश्नाग्रचर्मको मुखबाट मिल्दछ। कामातुर तरुणमृगको कस्तूरी मदकालमा (Rutting Season) अत्यन्तै सुगन्धदायक हुन्छ। आफैँमा गन्ध सुँघ्ने छटपटीको रोग पैदा हुन्छ र चारैतिर खुब दौडेर समय बिताउँछ। आफ्नो वीर्यभित्रै सुकेर निस्केको बास्नाले जङ्गल नै मङ्गल पार्छ। हिजोआज उन्नत अहिंसाका पुजारी शिकारीहरूले शल्यक्रियाबाट १-३ तोला निकाल्दछन् र ज्युँदो बनाउँछन्। कस्तूरीलाई नमारी शल्यक्रिया-अप्रेसन गरी उपयोगी औषधिरसायनमा प्रयोग गर्नु यो विधिबाट प्राप्त कस्तूरी पृथ्वीमा अमृत हुन्छ। कस्तूरीमृग लोप पनि नहुने, मानवजातिले डरलाग्दो रोगहरूमा गतिशील उपचार गर्न पाउने, जीवनीयतत्त्वरक्षा हुने यस्तो वैज्ञानिक कर्मयोगलाई साधुवाद छ। **कस्तूरी परीक्षा** : १. पानीमा राख्दा यथास्थितिमा हुनुपर्छ र घुल्नु हुँदैन। २. असली कस्तूरी मुलायम र अत्यन्त बास्नादार हुन्छ। ३. कस्तूरीलाई आगामा राख्दा बुँदबुँद उठेमा असली हो। ४. कागजमा राख्दा पहेँलो दाग बस्छ। ५. हिङलाई कस्तूरीमा मिलाउँदा हिङको गन्ध हराउँछ। ६. कस्तूरीलाई माटोमा गाड्दा पनि गन्ध आउँछ। ७. अनौठो स्वाद मुखमा बसिरहेमा असली कस्तूरी भनिन्छ। स्वभाव अति उष्ण र स्वाद बास्नादार र कटु केही कषाय। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुउत्पादक, सर्पदंशहर, सुगन्धदायक, अर्बुदहर, योगवाही, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, सन्तानदायक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थि/हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, विषघ्न, गलग्रन्थिरोगहर, जीवनीयतत्त्वक्षक, सर्वरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले सातधातुक्षय, बाँझोपन, मासिकअधर्म, रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर-मारण दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षय वा राजयक्ष्मारोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, जोर्नीवाथ, स्नायुगत-नसाको कमजोरी, गर्भरोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, कष्टकर र असाध्यरोग, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तरोग, अर्बुद, हृदयाघात, निःसन्तान, सर्पदंश, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रायो बीजजत्रो १-३ पटक।

७२४५. कमेरो माटो, सेतो माटो, Chalk Soil, White Soil, Kaolin



चिनारी : यो संसारका हर हावापानीमा पाइन्छ। यो ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर ठाडठाडै खाने प्रचलन छ। यसमा खरी र अल्मुनियम धेरै हुन्छ। यसको पगलने विन्दु १७६० डि.से. हो। यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा,

वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, प्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, हृदयको धड्कन तेजमा इत्यादि सन्चो गराउँछ । धेरै गर्मीरोगमा र खुर्सानीजस्ता उष्णमसलाले पोल्यो भने कमेरो माटो खाने प्रचलन छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर खाँदा आन्द्रा-भुँडीका धेरै रोगहरू हराउँछन् । **मात्रा** : पानीमा ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७२४६. कपुरखनिजीय, खानकपुर, श्वेतसुगन्धि, Kapoor, Whitish Underground Kapoor

चिनारी : यो खनिजजन्य पदार्थ हो । यो भूगर्भभित्रका गहिरा खाडलहरूमा पाइन्छ । यो स्वयम् नै अत्तर हो । यो सुन/चाँदी/हीरा वा धातु-उपधातुका खानीमा मिल्छ । यो अति सुगन्धदायक हुन्छ । यसको स्वाद उत्तेजक-बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, शोथघ्न, वेदनानाशक, बलकारक, वातपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, अग्निकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम, खोकी, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासरोग, क्षयरोग, जलोदर, पित्तरोग, हृदयाघात, नपुंसकता, मस्तिष्कविकार, पक्षाघात, धनुर्वात, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, मन्दाग्नि, शारीरिक ठण्डापन, त्रिदोषजबिमार इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई लेपन गर्ने, सुँघ्ने र मालिसतेलमा मिलाउन सकिन्छ । **मात्रा** : चूर्ण १-३ रत्ती अत्तर २-५ थोपा, २-३ पटक ।

७२४७. कङ्कुष्ठ माटो, कंकुष, कुष्ठमृतिका, Sulphur Leprosy–Sulphur Containing Soil

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो-रातो (रक्तकृष्ण) र खैरो वा पहेँलो/सुनौलो हिमखनिज उत्तम भनिन्छ । यो पत्थर-चट्टानमा रसाएर आउँछ । यो एकप्रकारको माटो हो । यो माटो गन्धक गनाउँछ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तिक्त-कटु कषाष । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अवुर्दहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर र हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, रक्तस्राव र हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेपले भलायो उच्छ्रने, छालामा खस्रोपन आउने, रक्तपित्तको दोषबाट छाला बिग्रने, कुष्ठ-दुवीमा घाउ-खटिरामा शोधन-रोपण गरी लाभ पुऱ्याउँछ, रक्तस्राव तत्काल बन्द गराउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ५-७ दिन ।

७२४८. कछुवाको हाड, कुर्म, Kachhuwa Had, Tortoise Bones, *Geochelone elegans*

चिनारी : यो जल वा चिस्यानमा रहन्छ । यो १-३ किलोको जीव १००-३०० वर्ष बाँच्दछ । यो विषशोषण गर्ने लोपोन्मुख प्राणी हो । यो हरियो/कालो/पहेँलो/खैरो/फुस्रो/निलो रङको हुन्छ र घाँस खान्छ । कडा खोल-टाटाभित्र आफ्नो शरीर सुरक्षित राख्छ । मरेपछिको हाडखोड ओखती गर्ने चलन छ । यसले मूढगर्भ

निकाल्छ, घाउ-खटिरा र गाँठा-गिर्खा घटाउँछ, बच्चालाई स्वाँस्वाँ धम्की वा दम खोकी हटाउँछ, वमन र हिक्का नियन्त्रण गर्छ । यसले निमोनिया-रुघा-खोकी, सुक्खा दम, छातीको खराबी, सुन्निएको फोक्सोमा तुरुन्त लाभ पुऱ्याउँछ । यसको मुखरस वा ऱ्यालको सुईका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । लेपन गर्ने वा घोटेर प्रयोग गर्ने । **मात्रा** : १-३ रत्ती २-३ पटक ।

७२४९. कपाल-बाल, केशरौं, Head Hair

चिनारी : उत्पत्ति र विनाश प्रकृतिको नियम हो । मानिसलाई घाउ लाग्छ, कुहिन्छ-गन्हाउँछ । रोगी भएपछि नीरोगी हुने अधिकार पनि छ । खेर फालेको प्रदुषण बन्न पुगेको फोहोरपदार्थलाई फलामे भाँडामा तताएर गलाई कपाल डढाएर बनाएको कालो भस्मले सडेको घाउ, पुराना घाउ-खटिरा, कुष्ठ, दुबी, दाद, यौनरोग, पिलो, दम-खोकी, बिबिरा, दाग, टाटा परेको, कानदर्द, कपाल झर्ने-खुइलिने, चाया पर्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो धातु–उपधातु शोधनमा उपयोगी हुन्छ । यसको धूलो छर्कने/लेपन गर्ने गर्नाले तुरुन्तै घाउ निको पार्छ । **मात्रा** : १-५ रत्ती ।

७२५०. कसौटी खैरो, हेजरी महक, धातुजाँचढुङ्गा, कसी खैरो, Touch Brown Stone–Nagyagite

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो केही खैरो रङको पत्थर अति कडा हुन्छ । यो सुन परीक्षण गर्न र हर धातु जाँच्न काम लाग्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउँनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद र मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराजमा पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुर्ख्नेमा लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती महका साथमा १-३ पटक ।

७२५१. कसीढुङ्गो सुनौलो, सुन जाँच्ने कसौटी ढुङ्गा, हैजरीमहक, विष्णुरत्नम्, Golden Exam Stone

चिनारी : यो नेपालको शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसमा फलाम, नाग, सुन, गन्धक मिश्रण हुनाका साथै सुनसहित अष्टधातु हुन्छ । यो सुनौलो रङको पत्थर अति कडाभित्र रङीबिरङी रत्नहरू हुन्छन् । यो सुन परीक्षण गर्न र हरधातु जाँच्ने, सुनको प्रकार छुट्याउने, अनेक तरिकाले मापन गर्ने, १,२ र ३ नं. मात्र नभएर क्यारेट पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ । सुनमा कसी लगाएर सर्वोत्तम गरगहना बनाउने नेपालीसनातन परम्परा विश्वमै उदाहरणीय छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातुरक्षक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** :

यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्वलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, पत्थरी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराजमा पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुख्ने र भएभरका समस्त नेत्ररोग भाग्छन् । **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७२५२. कसौटी, कसी, सुन जाँच्ने ढुङ्गा, हैजरी महक, बिष्णुरत्नं, Stone for Gold Test or Exam

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । यो नेपालको शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसमा धेरै लौहतत्त्व र सुनसहितअष्टधातु हुन्छ । यो कालोरङको पत्थर अति कडाभित्र रङीबिरङी रत्नहरू हुन्छन् । यो सुन परीक्षण गर्न र हर धातु जाँच्ने, सुनको प्रकार छुट्याउने, अनेक तरिकाले मापन गर्ने, १,२ र ३ नं. मात्र नभएर क्यारेट पत्ता लगाउन सजिलो मानिन्छ । सुनमा कसी लगाएर सर्वोत्तम गरगहना बनाउने नेपाली सनातन परम्परा विश्वमै उदाहरणीय छ। यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ। यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउँनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो इवासरोहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदय शोथ वा दुर्वलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वासरोग, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ तील बीजजति घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७२५३. कडकनाथ, कालीमसी, कालीकुखुरी, Kadaknath Bird, *Gallus gallus domesticus*

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो हाँस प्रजातिको हो । यसको पोथी १ वर्षमा २-३ र भाले ३-५ किलोसम्मको हुन्छ। यसले वर्षभरमा १३० वटा अण्डा दिन्छ । यो वनेलु काली कुखुरीवाट नै कडकनाथ बनाइएको भनिन्छ । यसको अण्डा र मासु सर्वाहारीले मीठो मान्छन्। यो कालोअण्डा र कालोमासुले प्रख्यात छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : बिष्ठा फालेर सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तवर्द्धक, अम्लतानाशक, पोषक, हाडको रोगमा उपयोगी, वातनाशक, दर्दहर, वलकारक, रजःवीर्यजनक, अतिश्रमहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, दुब्लो-पातलो रोग, बुढ्यौलीरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अण्डा १ वटा, सुरुवा ३०-५० र पाकरस ५०-१०० र क्वाथ ५०-१०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७२५४. कठ्यौरी मौरीमह (एपिफ्लोरिया), कठ्यौना मह, *Katheuri honey*

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसले एउटामात्र चम्किलो चाका बनाउँछ । यो झिङ्गेमौरी ३-५ महिना टोड्का, झाडी, पत्थरको काप, काठका चिरा आदि शान्त ठाउँमा बसेर चर्न चाहने मौरीले आधा-एक किलो मह बनाउँछ । यसको महमा डेक्सट्रिन धेरै हुनाले औषधीय महत्त्व धेरै छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, आन्द्राको गिर्खा, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्ने, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । सौन्दर्यका लागि छाला मुलायम र गहुँगोरो पार्छ । शरीरको दाग हराउँछ, सडेको घाउ कुहिँदैन, बिग्रेको छाला सुधार्छ । यो आँखाको अमृतौषधि हो । **मात्रा** : कुट ३ र महलेदो १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

७२५५. कस्तूरी न्याउरी, न्याउलीपित्तज, Stone Marten, The Beech Marten, *Martes foina*

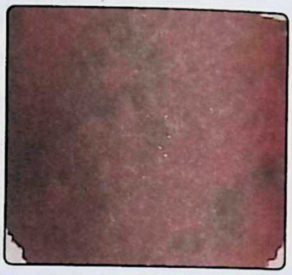
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण, समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो दुर्लभ प्राणी हो । यो विश्वभर मिल्छ । यसको वजन १-२ किलोग्रामको हुन्छ । यसको पित्त वा पित्तपत्थरी अति बास्नादार महौषधि भनिन्छ । यो मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतमा गनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : र्‍याल, पित्त र पत्थरी । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद सुगन्धदायक टर्रो-मिठो केही पिरो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, कामोद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, बलकारक, उत्तेजक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडको रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुस्राव, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पित्त वा र्‍याल १ रायो बीजजति अत्तर २-५ थोपा, पित्तपत्थरी भस्म तिलदाना जति १ पटक ।

७२५६. कस्तूरी गोरु, बयलपित्तज पदार्थ, Muskox Animal, *Ovibos moschatus*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसको पित्त वा पित्तपत्थरी अति बास्नादार महौषधि मानिन्छ । यो प्राणी १८०-४१० किलोको हुन्छ । यो मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतमा गनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : पित्त पित्तपत्थरी । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद सुगन्धदायक टर्रो-मीठो केही पिरो ।

गुण-धर्म-कर्म : यो सुगन्धदायक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, सन्तानदायक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, कामोद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, बलकारक, उत्तेजक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, सप्तधातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पित्त १ सरस्यूँ दानाजत्रो वा पित्तपत्थरी भस्म अत्तर थोपा १ पटक ।

७२५७.कलअखपरी, कलखापरी, जस्तो, कालामाइन, Zincoxide and 0.5% Ferric Oxide (Fe_2O_3)



चिनारी : यो जस्ताको उपधातु हो । यो माटाको ढेलोझैं फुट्छ-टुट्छ । यो हरियो, निलो, पहेँलो, रातो, कालो, गुलाबी रङ र विभिन्न भेदको मिल्छ । यदि यो नपाएमा कच्चा जस्ताको भस्म लिने र काम चलाउने । अचेल यो बजारमा पाइँदैन । उच्चकोटिको यशदलाई कैयौं पटक ढाल्दै जब जब नघट्ने हुन्छ तब अखपरी बन्छ अर्थात् घट्दै घट्दैन । यो शीघ्र पग्लन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारदबद्धक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, श्वासरोगनाशक, उदररोगनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, ज्वर, जीर्णरोग कब्ज, अर्श, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुरोग, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त, रुघा-चिसो-निमोनिया, पिनास, नाक नखुल्ने, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि/भस्म १-३ रत्ती १-३ पटक ।

७२५८. कमेरो ढुङ्गो, सगुन सेतो ढुङ्गो, संगजराहत पत्थर, मुलायमसफेद पत्थर, Kamero Stone, White Soft Soap Stone, Silicate of Magnesia

चिनारी : यो सेतो चट्टान जलीय चिस्यान भूभाग जब सड्छ र कुहिन्छ अनि कमेरो बनेर लोकमा चिनिन्छ। यो सेतो ढुङ्गा अति नरम चिप्लो हुन्छ। यो कामलो हुन्छ, वर्ण सेतो, कमेरो ढुङ्गो हो । दाँतले चपाइन्छ र थुकमा मिल्छ । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, मुदुरेचक, मूत्रल, बलवर्द्धक, अस्थिरक्षक, रजःवीर्यसुधारक, पुष्टिकर, अतिश्रमको पीडाहर, पित्तनाशक, तृप्तिकारक, पित्तज्वरनिवारक, रक्तदोषहर, तनावहर, मेदमज्जाकारक, विषघ्न, दुग्धवर्द्धक, स्नेहनजनक, व्रणशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, मलावरोध, गर्मी-पित्तजरोग, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कमलपित्त, ज्वर, हाडक्षय, क्षयरोग, रक्तदोष, रजःवीर्यदोष, हाड मक्रालिनु, अङ्गदर्द, जोर्नीवाथ, धातुरोग, अमहिनावारी, प्रदर, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मूत्रकृच्छ्र, पेट पोल्ने, उदरशूल, गर्मीगानो, जोर्नीखुकुलो, तनाव, मृगी-छारे, अपस्मार, शिर ताल्ने, विस्मृति, विषप्रभाव, श्वेतप्रदर, रक्तप्रदर, कडा छाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो (पिष्टि) १-३ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम, वटी १-३ वटा ३-५ पटक ।

७२५९. कमिलो बलियो, डेमोटा, Leafcutter Ant Insect, *Atta cephalotes*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो बलियो कमिलो भनिन्छ । यसले पात काट्छ र गुँड बनाउँछ । यस कमिलाको बथान ठूलो हुन्छ । यसको सबैभाग औषधि हुन्छ । यो एक अङ्गुल लामो हुन्छ । यो १०-२० वर्ष बाँच्छ । यो पहेँलो/रातो रङको हुन्छ । मर्नेबेला प्वाँख पलाउँछ । स्वाद अमिलो लाग्छ । **गुणधर्मकर्म** : यो अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक, शोथघ्न, वातहर, वेदनानाशक मानिन्छ ।

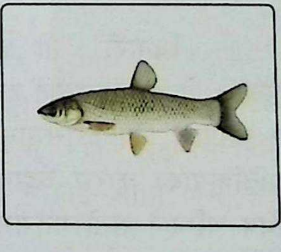
७२६०. कार्पमाछा, Carp Fish, *Cyprinus carpio*

चिनारी : यो हरेक हावापानीको स्वच्छजलमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो २० वर्ष बाँच्दछ। ४०-८० से.मि. लामो, अनेक वर्णको हुन्छ। यो सेतो र कालो कत्ला भएको १-१५ किलो वजनको, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घोरकब्ज, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७२६१. काये भेडो वा भेडी, Himalayan Kayo Sheep Male or Female

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो हरेक ठाउँ मनपराउने एक जीवधारी प्राणी हो । यो काये भेडा अति गर्मीमा र अति ठण्डामा बस्न सक्छ । यसलाई व्यावसायिक पालनको आवश्यक छ । यो साँड १५ र भेडी १२ धार्नी वजन, सिङ हुँदैन, १०-२० वर्ष जिउने, वर्षमा २ पटक बच्चा जन्माउन र ऊन दिन सक्छ । यसको दूध/पिसाब सदा प्रयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यसको दूधरस र ऊन अत्यन्त मानवोपयोगी मानिन्छ । यसको मूत्रअर्क उच्चकोटि औषधिमा गनिन्छ । यसको मासु हाडको क्षय र राजयक्ष्मामा तत्काल लाभ गर्छ । यसले रुघा–निमोनिया, पिनास, फोक्सोरोग–दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ । **मात्रा** : ऊन/खुर/हाड/सिङभस्म १ ग्राम दूध ३० ग्राम, घिउ ५ ग्राम १–३ पटक ।

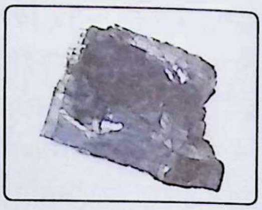
७२६२. कार्पमाछा घाँसे, शाकाहारी कार्प, Grass Carp Fish, *Ctenopharyngodon idella*



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको स्वच्छजलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो घाँस खाएर २० वर्ष बाँच्दछ। ४०-८० से.मि. लामो, खैरो वर्णको हुन्छ। यो सेतो पेटमा र माथि कालो कत्ला भएको १-२० किलो वजनको, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मृदुरेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक,

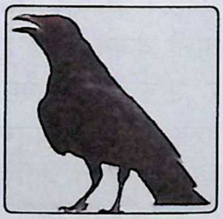
रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्र कमजोरी घोर कब्ज, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष, उदरजलन इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७२६३. कालोसुरमा, स्रोतोञ्जन, कालसुरमा, Galena, Lead Sulphild Kalo Surma



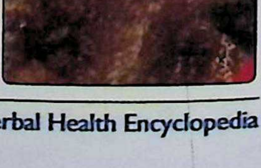
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो कालो ढुङ्गा घ्यूको समान नरम कालोसुरमा आँखाको अमृत मानिन्छ। यसलाई त्रिफला या चुत्रोमा शुद्ध गरी प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो–केही टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररोगहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, चर्मरोगनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो आँखा पाक्ने, फुलो पर्ने, जालो बनेको, रतन्धो, आँसु चुहिने, पोल्ने, दुख्नेमा कालोसुरमा पिसेर लगाउनुपर्छ। चरीअमिलो, चुत्रो, त्रिफला, ममीरा, पुनर्नवा आदि कालोसुरमा पिसेर दिनमा ५-७ पटक आँखामा लगाउँदा गतिशील उपचार हुन्छ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ५-७ दिन।

७२६४. काग, काचरी, कौवा, Crow, Black Bird, Black Crow, *Corvus corone*



चिनारी : यो जीव हो। यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो ८०-१०० से.मि. लामो हुन्छ। यो १००-१५० ग्राम वजनको हुन्छ। यो कालो रङको सानो/ठूलो/डल्लो मोटो/लाम्चो/सुरिलो/लेकको/फर्सीजस्तो/लुत्तेकाग कोइलीसमान नानाथरिका हुन्छन्। हिमालयको निकट रहने काग लाटा हुन्छन् भने शहर-बजारका काग अति चलाख रहन्छन्। यो काकयुक्ति लगाइरहने प्राणी हो। यसले गुँडमा लुकाएर राख्ने रत्न तन्त्रसिद्धिमा उपयोगी हुन्छ। बच्चा हुर्के पछिको फलदायक मानिन्छ।

७२६५. काँचोसिम्रिक ढुङ्गो, हिङ्गुलपत्थर, हिंगुलशीला, सिंगरफ, रक्तपारद, रक्तपत्थररस, Cinnabar, Sulphur-Mercury Stone, [HgS]n, *Sulphate hydrargyrum*



चिनारी : यो खनिजीयद्रव्य हो। यसको कडापन २-२.५, घनत्व ८.१७ हुन्छ। यो तीनप्रकारको हुन्छ। कालो र निलो रङ्को चर्मार, शुकतुण्डक पहेँलो रङ्को र हंसपादी जपाफूलसमान रातो रङको उत्तम अति राम्रो मानिन्छ। यो रासायनिक प्रतिक्रियाका कारण चट्टानमा बाहिर कालो देखिन्छ। यसलाई फुटाएर पिसेर हेर्दा भित्र चम्किने रातोरगतसमान सिम्रिक हुन्छ। यो सिम्रिकेढुङ्गोलाई ल्याएर काँचै खाने

हुनाले यसलाई काँचोसिम्रिक भनिन्छ । यो आधा-एक ग्राममा ५ ग्राम मह ३ ग्राम घ्यू एक गिलास वा आधामाना न तातो न चिसो दूधमा घिसेर खानासाथ सन्चो पार्ने खाँदाखाँदै काच्चै एकपटकमै ठीक गर्ने हुनाले हाम्रो समाजमा काँचोसिम्रिक भनिएको हो । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारदउत्पादक, धातु-उपधातुशोधक, वेदनानाशक, दर्दहर, सर्वदोषनाशक, रसायन, रजःवीर्यवर्द्धक, वाजीकर, मेद-मज्जाकारक, अस्थिसन्धानक, योगवाही, जीवनीयशक्तिप्रदायक, वातव्याधिहर, कफघ्न, शोथहर, रक्तवर्द्धक, सप्तधातु उत्पादक, त्रिदोषजशामक, अर्बुदहर मानिन्छ । कोमल प्रकृतिको व्यक्तिलाई शोधन गरी खानुपर्छ । प्रथमतः शोधन गरी **शास्त्रीयविधिले विशुद्ध पार्नुपर्छ** । भेडी/बाखी/गाईको दूधमा अथवा दूधेवनस्पतिका रसबाट तीन-सातदिन खरल गरी घ्यूमा पिस्नुपर्छ तब महमा घोटी चौथाइ-एक ग्राम न तातो न चिसो दूधमा भोको पेट सेवन गर्नुपर्छ । दिनमा २ पटक दश-पन्ध्रदिनसम्म खाएर छोड्नुपर्छ । यदि विशेष पुटपाक-भस्मादि-अमृत बनाउँदा एकवर्ष लाग्छ । यो सर्वरोगहर महाअमृत बनाउन सकिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, हाड चिरिने-फुट्ने, लडेको/ठोक्किएको, कमजोर यौनशक्ति, सर्वाङ्गवात, कटिवात, धनुर्वात, कफवृद्धि, फोक्सो/गर्भाशयशोथ, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, अर्बुद, चर्मरोग, यौनरोग, असाध्यरोग, त्रिदोष कष्टसाध्यरोग, रक्तरोग, एच.आई.भी./एड्स, रक्तस्राव, नपुंसकता रक्तक्यान्सर, सप्तधातुक्षय, पक्षघात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ कोदो दानाजत्रो घिउको दुईगुना महसँग १-२ पटक ।

७२६६. काठेमाछा, काष्ठमछली, Himalayan Wood Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो सानो २००-३५० ग्राम वजनको हुन्छ । यो ३-७ अङ्गुल लामो, रातो-पहेँलो वर्णको, शरीरमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबैभाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७२६७. काशीशपुष्प, हरितकाशीश, पुष्पकाशीश, Flower Iron Sulphate-Heptahydrate, $FeSO_4.7H_2O$

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हरियो दानादार पदार्थ तताउनासाथ उष्ण गर्नेबित्तिकै जलीयांश सुक्छ र जलमा तत्काल घोलिन्छ अर्थात् पानीमा मिल्छ । यो लौह र गन्धक योग भएको खनिजलाई पुष्पकाशीश भनिन्छ । यसलाई भृङ्गराज रसमा पिसेर शुद्ध गरिन्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो-तितो केही पिरो हल्का अमिलो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो श्लेष्महर, वातनाशक, केशवर्द्धक, विषघ्न, शोथहर, स्त्रीधर्मपालक, व्रणरोपक, रक्तशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, गाँठा-गिर्खा, वादी-अर्शांकुर, ग्रहणी, शूल, गुल्म, घाउ, अर्बुद, खतरा खोकी, रक्तार्श, पाण्डु, यकृतरोग, कपाल खुइलिने-झर्ने, आँखा सुन्निने मन्दाग्नि, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ वटी, चूर्ण चौथाइ–आधा ग्राम, तेल ५-१० मि.लि. १-३ पटक ।

७२६८. काशीश पहेँलो, बालुककाशीश, पीतकाशीश, चूर्णकाशीश, Yellow Iron Sulphate, $Fe_2(SO_4)_3$

चिनारी : यो खनिज पहेँलो चूर्णका रूपमा मिल्छ, तताउनासाथ जलको मात्रा सुक्छ, पानीमा तत्काल घुल्छ, यो लौह र गन्धकतत्त्व रहेको पदार्थलाई स्वर्णकाशीश भनिन्छ । यो त्रिफला अथवा भृङ्गराजको रसमा घोट्ने/पिस्ने गरी शुद्ध गरिन्छ । भृङ्गराज अम्लतानाशक योगमा गनिन्छ र काशीशगन्धाम्ललाई मधुर गराउँछ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद तितो केही टर्रो र हल्का अमिलो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केशसंरक्षक, पित्तनाशक, रक्तशोधक, चर्मरोगहर, झर्ने र वातनाशक, कफनिस्सारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्राव नियन्त्रक, नेत्ररक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कपाल छिटो फुल्ने, आँखारोग, अङ्गशोथ, अरुचि, अपच, रक्तस्राव, तालुखुइले, चर्मरोग, पित्तवृद्धि, कलेजोरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, दम, खोकी, रक्तदोष, गुल्म, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ रायो बीजजत्रो २-३ पटक ।

७२६९. काशीशधातु, धातुकाशीश, Ferrous sulphate

चिनारी : यो एक खनिजद्रव्य हो । यो धातुकाशीश हो । यसमा सल्फर मिल्छ । धातुकाशीशलाई मुसा, गिर्खा-गाँठा, फोडा-फुन्सी, अर्शअङ्कुरमा रायोबीज पिसेर लेप लगाउँदा लाभ पुऱ्याउँछ । यसको प्रतिनिधि सज्जी या फिटकिरी प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले छालाको रोगमा फाइदा गर्छ । यो लेपन-मर्दन छालाका प्रायः सबै रोगमा विशेष लाभ पुऱ्याउँछ । यो निलो वर्ण धूलो लौह र गन्धकको योगबाट बनेको हुन्छ । यो पानीमा तत्काल घुल्छ र अग्निमा तत्काल जलीयांश सुक्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद अमिलो, केही तितो-टर्रो लाग्छ । यसलाई भृङ्गराजमा शुद्धि गरिन्छ-कुटिन्छ, पिसिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, मासिकधर्मनियामक, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, शोथघ्न, रक्तशोधक, केशरक्षक, अग्निकारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मासिकअधर्म, प्रदर, पित्तवृद्धि, छिटो कपाल फुल्ने, रक्तदोष, अरुचि, अपच, मन्दाग्नि, दम, खोकी, कफवृद्धि, विषप्रभाव, गिर्खा-गाँठा, अर्श, अङ्कुर, मुसा, दाद, दुबी, कुष्ठ, इन्द्रलुप्त, छालाको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती, तेल मालिस २-३ पटक ।

७२७०. कान छेड्ने कर्णच्छेदन, कर्णभेदन, कानमा प्वाल पार्ने, Ear Piercing Surgery

चिनारी : यो एक स्वस्थ संस्कृति हो । सनातनधर्ममा कर्णभेदन कानको तल्लोभाग लोतीमा छेड्ने प्रचलन छ । कर्णच्छेदन संस्कार ५ वर्षभित्र नै गरिन्छ । आदिनाथ-गोरखनाथ गुरुकुल परम्परामा कानको मध्यभागमा चक्कुले काटिन्छ र कुण्डल लगाउन ठूलो प्वाल पारिन्छ । गोरखनाथ सम्प्रदायमा समर्पित भई शास्त्रीय विधिले कर्णच्छेदन गरी योग-साधनामा रहने प्रावधानअनुसार कानचिरुवा योगी हुने विशेष व्यवस्था छ । शिष्य हुने योग्यता पुगेका जो-कसैले हरेक उमेरमा कान छेड्न सकिन्छ । कान छेडेर गृहस्थी जीवन जिउने पुजारीमात्र गर्ने र रातमा फिरी लगाउनेहरू रात्रीघुमक्कड जोगी भनिन्छन् । केही तपस्वी साधाकहरू सन्यासी जीवन बिताएर लोक कल्याण गर्दन । कर्णच्छेदनबाट हुने **फाइदा :** योग-ध्यान-समाधिको साधक, नाथसम्प्रदायको अस्तित्त्वरक्षक आध्यात्मिक गोरखविद्याको प्रचार-प्रसारक, नाथगुरुकुल परम्पराको संरक्षक, प्राच्य आदिनाथ सत्सङ्गमा आदेशात्मक निर्देशक, धर्म-संस्कृति नाथपथका अग्रज र एक गुरु बनिन्छ । कर्णच्छेदनपछि शारीरिक लाभ के के मिल्छ ? श्वरयोगमा रहन सकिन्छ, मन चञ्चल हुँदैन, विषय-बास्नाले सताउँदैन, क्रोध आउँदैन, घ्राणशक्ति बढ्छ, नादब्रह्मको आवाज सुन्न सकिन्छ, निर्विकल्प समाधिबाट पाञ्चभौतिक शरीरमा तत्काल आउने र फेरिभित्र अन्तर्मुखी भई जडसमाधिमा पुग्न सजिलो हुन्छ, आध्यात्मिक आनन्द र शान्तिको महसुस भइरहन्छ ।

७२७१. कानेगुजी, कानको मयल, कर्णविकार, Ear wax, Ear Stool

चिनारी : यो कानको मेलो हो । मानिसको कर्णद्वारभित्र रसिलो झिल्लीमा बाहिरको धूलो सङ्कलन भई पत्थरी बन्दछ । बिस्तारै सुकेर कानको प्वाल नै थुनिन्छ । कानमा हिलो-गिलो रहुन्जेल मासुको चौटासमान भएर बस्दछ । जब जब यो सुक्खा हुँदै जम्न थाल्छ तब कान नसुन्ने, दुख्ने, कर्णशूल, कर्णज्वर, आँखा कमजोर, मनमा पीर, स्मरणशक्तिह्रास, अनिन्द्रा, मानसिक विचलन इत्यादि हुन्छ । जसको कान धेरै रसाउँछ, धूलो जम्मा हुन्छ । भित्रबाट शरीरको विजातीयद्रव्य रससँगै निस्कने हुँदा फोहोर छिटो भरिन्छ र कानेगुजी बढ्छ । कानको जरामा मालिस गर्नुपर्छ । कानमा तेल १५/१५ दिनमा भर्नुपर्छ १-२ दिनमा भिजेपछि काँचो काठको छेस्काले वा कन्कर्नुले बिस्तारै हल्का कोट्याएर निकाली फ्याँक्नुपर्छ । कानमा तेल राख्दा आँखाको शाक्ति बढ्छ ।

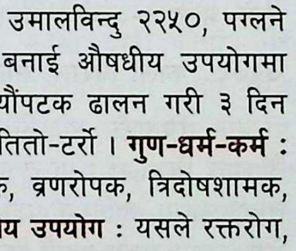
७२७२. कामदेवरत्न, महको बासना आउने, भीष्मकमणि, Kamdev Stone

चिनारी : यो फिटकिरीको मिश्रणबाट बनेको ढुङ्गोझैं हुन्छ । यो महसमान वर्णको पत्थर अत्यन्त स्निग्ध, स्वच्छ तथा सुन्दर कान्तिवाला हुन्छ । यसमा महको बास्ना चल्छ । यो हेर्दा महझैं लाग्छ । यो अति आकर्षक ऊर्जावान् रत्न हो । ज्योतिषविज्ञानअनुसार यो मणिलाई विभिन्न तरिकाले उपयोग गरी लाभ लिने प्रचलन छ । यसको शोधन गरी बनाएको धूलो भस्म चौथाइ–आधा रत्ती १ वा २ पटक । आयुर्वेदिक औषधि सर्वोत्तम बन्छ ।

७२७३. काँचमणि सेतो कडाढुङ्गा, स्फटिकपत्थर, Glass Stone, Eight divided face Quartz

चिनारी : यो सेतो रङको चम्कने खनिजीयरत्न हो । यसलाई छेपाराले चाटेको ढुङ्गा भनिन्छ । यो आठ पाटा परेको पारदर्शी र कडापनअनुसार आकर्षक गरगहना-रत्न बनाएर राम्रो व्यापार गरिन्छ । यो अपारदर्शी पनि हुन्छ र कम मूल्य पर्छ । यसको कडापन ८, गुरुत्व २.६५, उमालविन्दु २२५०, पगलने विन्दु १६५० हो । रत्न बनाउन जानेमा महङ्गो पर्छ र सस्तो भएमा भस्म बनाई औषधीय उपयोगमा आउँछ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौंपटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, आमवात, गृध्रसी, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पिष्टि-मिहिनधूलो १-३ रत्ती, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ कोदो दानाजति अनुपान-सहपानका साथमा ३-५ पटक ।

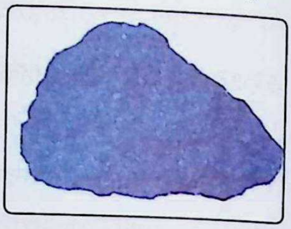
७२७४. काशीश हरियो, हरितकाशीश, Green Iron Sulphate, $FeSO_4.7H_2O$, Ferrous Sulphate



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो एक खनिजद्रव्य हो । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मत्मत्याइलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, गुल्म-गाँठ-गिर्खाहर, नेत्ररोगहर, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा,

वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, मोटोपन, रक्तस्राव, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, पेट दुख्ने-गानोगोला, समस्त रक्तविकार र कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, विषादि असर, सुन्निएको, उदरकृमि, मोटोपन, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ तील बीजजति, काशीशपानी १०-५० मि.लि. २ पटक ।

७२७५.काशीश निलो, नीरकाशीश, निलाभकाशीश, Blue Iron Sulphate, Ferrous sulphate($FeSO_4.nH_2O$)



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो एक खनिजद्रव्य हो । यो धातुकाशीश र पुष्पकाशीश दुई प्रकारको हुन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मत्मत्याइलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अबुर्दहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, गुल्म-गाँठ-गिर्खाहर, नेत्ररोगहर, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अबुर्द, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, मोटोपन, रक्तस्राव, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, गाँठा-गिर्खा, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, समस्त रक्तविकार र कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषादि असर, अजीर्ण यसले सुन्निएको, मोटोपन, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ कोदो गेडाजत्रो, काशीशपानी १०-२० मि.लि. २ पटक ।

७२७६. कालो बिरालो साल, कालीबिल्लीका नाल, जेर, Biralo Shal, Black Cat`s Naval Cord

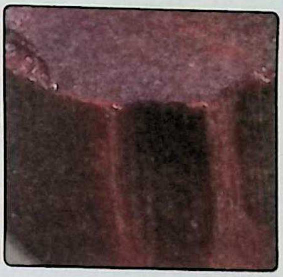
चिनारी : यो जीवजन्यविकार हो । कालाबिरालोले साल आफै खान्छ । जति बच्चा जन्माउँछ त्यति नै शाल निकाल्छ । पाल्तु गर्भिणीलाई घरमा रेखदेख गर्दै उसको बच्चाको घर खान नदिएर राख्न सकिन्छ । तन्त्रशास्त्रमा तान्त्रिक पद्धतिमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यन्त्र-मन्त्र-तन्त्र गर्नेहरूले साथमै राख्छन् । सुकाएर तेल/घ्यूमा राख्दा पुस्तौं टिक्छ । यसलाई जगाएर प्राणप्रतिष्ठा गर्न जान्नेले धेरै असहज कामहरू सिद्ध गर्छन् । तान्त्रिक गुरुकुलमा यसका बारेमा प्रयोगात्मक अभ्यास हुन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसलाई शरीरमा राख्दा प्रसव व्यथाबाट मुक्ति मिल्छ, पानीमा भिजाएर खुवाउँदा पेटमा मरेको बच्चा मूढगर्भ निक्लन्छ, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ र महारोगमा काम गर्छ । **मात्रा :** १-३ चामलजति २-३ खुराक ।

७२७७. कालीमाटी, कृष्णमृत्तिका, Black Soil, Hydrasis Silicate of Aluminium

चिनारी : यो कालो माटो हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर सोझै खाने प्रचलन छ । यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो- मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रजवीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, कालो, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीको घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा,

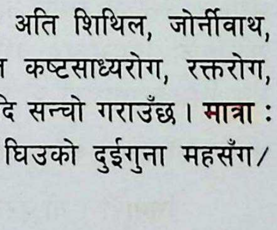
अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, रक्तस्राव, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। धेरै गर्मी रोगमा र खुर्सानीजस्ता उष्णमसलाले पोल्यो भने कमेरो माटो खाने प्रचलन छ। यसको लेपले भलायो उच्छ्रने, छालामा खस्रोपन आउने, रक्तपित्तको दोषबाट छाला बिग्रने, कुष्ठ-दुबीमा घाउ-खटिरामा शोधन-रोपण गरी लाभ पुऱ्याउँछ, रक्तस्राव तत्काल बन्द गराउँछ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ५-७ दिन।

७२७८. काँचोसिम्रिक बजारिया, हिङ्गुल, सिंगरफ, गन्धकपारद संयोग, रक्तरस, Duplicate Market Hingul, Sulphur-Mercury Yog,



चिनारी : शुद्ध काँचोसिम्रिक ढुङ्गो नपाएपछि यसको प्रयोग अनिवार्य हुन्छ। यो गन्धक र पारदद्रव्यको जोड हो। यसलाई पारा र गन्धक मिसाएर बनाइन्छ। यो बाहिरबाट हेर्दा कलेजी वर्णको देखिन्छ भित्र फुटाउँदा हंसपादी वा जपाफूलसमान रातो रङको हुन्छ। यसलाई फुटाएर पिसेर हेर्दा भित्र चम्किने रातोरगतसमान सिम्रिक हुन्छ। यो किनेर ल्याएर काँचै खाने हुनाले यसलाई काँचोसिम्रिक भनिन्छ। मर्नै लाग्दा आत्तिएर खाइहाल्ने तरिका हो। यथासम्भव शोधन गर्नैपर्छ तब गुण बढोत्तरी हुन्छ। यो आधा-एक ग्राममा ५ ग्राम मह ३ ग्राम घ्यू आधामाना न तातो न चिसो दूधमा घिसेर खानुपर्छ। काच्चै खाएर एकपटकमै ठीक गर्ने हुनाले हाम्रो समाजमा काँचोसिम्रिक भनिएको हो। यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातु उत्पादक, वेदनानाशक, सर्वदोषनाशक, रसायन, रजःवीर्यवर्द्धक, वाजीकर, मेद-मज्जाकारक, अस्थिसन्धानक, योगवाही, जीवनीयशक्तिप्रदायक, वातव्याधिहर, कफघ्न, शोथहर, रक्तवर्द्धक, त्रिदोषजशामक, अर्बुदहर मानिन्छ। यो पारागन्धक मिश्रितलाई प्रथमतः शोधन गरी **शास्त्रीयविधिले विशुद्ध पार्नुपर्छ**। भेडी/वाखी/गाईको दूधमा अथवा दूधेवनस्पतिका रसबाट तीन-सातदिन खरल गरी घ्यूमा पिस्नुपर्छ तब महमा घोटी चौथाइ-एक ग्राम न तातो न चिसो दूधमा भोको पेट सेवन गर्नुपर्छ। दिनमा २ पटक दश-पन्ध्रदिनसम्म खाएर छोड्नुपर्छ। यदि विशेष पुटपाक-भस्मादि-अमृत बनाउँदा भने एकवर्ष लाग्छ। यो सर्वरोगहर महाअमृत बनाउन सकिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगत नबन्ने, रक्ताल्पता, हाड चिरिने-फुट्ने, लडेको/ठोक्किएको, कमजोर यौनशक्ति, सर्वाङ्गवात, कटिवात, धनुर्वात, कफवृद्धि, फोक्सो/गर्भाशयशोथ वा अति शिथिल, जोर्नीवाथ, समस्त प्रकारका अर्बुद, कसिलो गिर्खा, चर्मरोग, यौनरोग, असाध्यरोग, त्रिदोषज कष्टसाध्यरोग, रक्तरोग, सम्भोगशक्तिह्रास, एच.आई.भी./एड्स, रक्तस्राव, नपुंसकता, लिङ्ग कमजोर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : आवश्यकतानुसार/१-३ कोदो दानाजत्रो वा १-३ रत्तीजति वा धेरै मात्रा १ ग्राम घिउको दुईगुना महसँग/दूधसँगमात्र १-२ पटक। सावधान : यो गर्भवतीले खानुहुँदैन।

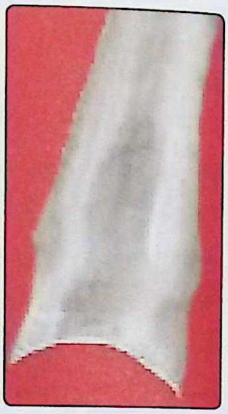
७२७९. कालोसुरमा, स्रोतोञ्जन, कालसुरमा, Kalo Surma, Galena, Lead Sulphide



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो कालोढुङ्गा घ्यूको समान नरम कालोसुरमा आँखाको अमृत भनिन्छ। यसलाई त्रिफला वा चुत्रोमा शुद्ध गरी गाजल बनाउनुपर्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो नेत्ररोगहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुख्खा

दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श पित्त-रोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो आँखा पाक्ने, फुलो पर्ने, जालो बनेको, रतन्धो, आँसु चुहिने, पोल्ने, दुख्नेमा कालोसुरमा पिसेर लगाउनुपर्छ । चरीअमिलो, चुत्रो, त्रिफला, ममीरा, पुनर्नवा आदि कालोसुरमा पिसेर दिनमा ५-७ पटक आँखामा गाजल लगाउँदा गतिशील उपचार हुन्छ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ५-७ दिन ।

७२८०.काँस सेतो, श्वेतकाश्यधातु, White Brass Metal (Cu-Zn-Sn) alloy



चिनारी : यो तामा र बङ्गको मिश्रणबाट बन्दछ । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यसलाई शुद्ध गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ । **शोधन विधि** : गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ । अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलाजाँड वा महमा ७-१५ पटक गलाउँदै ढाली विशुद्ध पार्नुपर्छ । सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ । यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा मिल्छ । यो विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो केही रुखो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो श्वेतभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वासरोग, हृदयाघात, गाँठा कुष्ठ, दुबी, रासायनिक र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श, पित्तज्वर र रक्त-अतिसार, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, वातरक्त, पेटरोग, हिचकी, हैजा, शरीर सुन्निएको, विषमज्वर, कब्जियत इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अमृत श्वेतताम्रभस्म १-३ मास गेडाजत्रो मह/घिउका साथमा वा पानीसँग मात्र १-३ पटक केही दिन ।

७२८१.काँश्यधातु काँश, घोष, Bell Metal, Brass

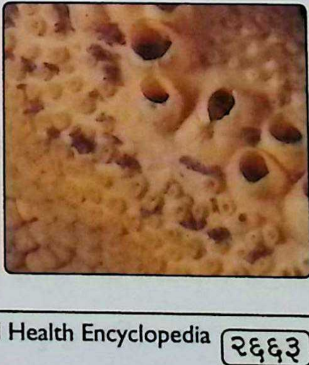
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा रहन्छ । यो ९५% तामा, बङ्ग ४% र १% जस्ताको मिश्रणबाट बन्दछ । यसलाई शुद्ध गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ । यो प्रसिद्ध नरम मिश्रण धातु हो । यसको थाल/कचौरामा खाना खाने वा पिउने प्रचलन छ । यसमा छिटो सेलाउने तातो चिसो हुने र ठण्डा चीज तात्ने हुन्छ । **शोधन विधि** : गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ । अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलोजाँड वा महमा ७-१५ पटक गलाउँदै ढाली विशुद्ध पार्नुपर्छ । सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ । यो विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो

स्वभाव उष्णता । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो श्वेतभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, भिरिङ्गी, अर्श, पित्तज्वर, अतिसार, पित्तरोग, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, वातरक्त, उदररोग, हिचकी, हैजा, विषमज्वर, फोक्सो सुन्निने, दम, खोकी-पिनास, छालाका समस्त रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले रक्तकणिकालाई वृद्धि गर्छ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती मह/घिउका साथमा वा पानीसँग **मात्रा :** कोदो दानाजत्रो १-३ पटक केही दिन ।

७२८२.काँश्यमाक्षिक, काँशमाक्षिक, कासामाखी, कास्यमखी, Arsenopyrite, Mispickel, FeAsS

चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा काँश र पत्थर मिश्रणमा मिल्छ । यसमा लौह, ४६% शंखिया र गन्धक हुन्छ । यसको घनत्व ६-६.२, कडापन ५.५-६, पग्लने विन्दु ६१४ डि.से., उमालविन्दु ८१७ डि.से. हो । **शोधनविधि :** कागतीरस र सिधेनुन/सिन्धेनुनमा पकाउने, घोट्ने र धुने अनि सुकाउने अथवा गोमूत्र र त्रिफलामा ३ दिन ३ रात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलोजाँड, महमा काँशमाक्षिक गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद टर्रो-तितो केही रुखो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, श्वास-असाध्यरोग, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, अर्श, पित्तज्वर र रक्त-अतिसार, पाण्डु, पिसाबरोग, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, वातरक्त, उदररोग, हिचकी, विषमज्वर, श्वासरोग, वमन-उल्टी भइरहने, फोक्सो सुन्निने, दम, खोकी-पिनास, छालाका समस्त रोग, मोटोपन, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रायो गेडाजत्रो मह/घिउका साथमा वा पानीसँग मात्र १-३ पटक ।

७२८३.क्याल्सियम बनाउने रासायनिक जीव, Sulphur Sponge Venom, *Cliona celata*



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो पहेँलो वा सुन्तले रङको हुन्छ । सल्फरस्पोञ्ज नामक सामुद्रिकजीवले गन्धक तेल उत्पादन गर्छ र समुद्रमा झार्दछ । यो गन्धकतेल समुद्रका शंख र सिपीहरूमा पर्छ अर्थात् शंख र सिपीहरूलाई घोलेर क्याल्सियममा शक्ति थप्छ । जस-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसका लागि यसले गतिशील लाभ दिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक,

पुष्टिकारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, कडा गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि ३-५ रत्ती, तेलसुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-१० रत्ती ३-५ पटक ।

७२८४. किर्तेपुरुष-कृत्रिमपुलिङ्गी, नक्कलीपुरुष, (Male to Female Transgender)

चिनारी : यो एक विकृति हो । पुरुष संसारमा आफ्नै प्रकृतिगत गुण-धर्म-शक्तिले परिपूर्ण प्राणीहरूमा सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ । प्राकृतिक रूपले आफ्नै अस्तित्व बोकेर जन्मेको हुन्छ । पुरुषत्व गुण-धर्म स्त्रीमा हुँदैन । यो शरीरको चित्रलाई विचित्र पार्नु नै दुर्भाग्य भनिन्छ । भाग्यमानी पुरुष तपस्या गर्दै पुरुषार्थ बढाउँदै एक आध्यात्मिक साधक बुद्ध बन्दछ । स्त्रीको अङ्ग हुँदैन परन्तु उनीहरू परम मातातुल्य रहन्छन् । यो संसारमा प्राप्त पुरुष शरीर एक देव बन्छ र परममोक्षमा लीन हुन्छ । मन, भाव र विचार पुलिङ्ग नै हुन्छ स्त्रीत्व सम्भव नै छैन, परिवर्तन असम्भव विषय हो । कृत्रिम अङ्ग राखिन्छ, भोगबासनाको अधुरो सपना केही हुन सक्छ परन्तु प्राकृतिक गुण-धर्म-शक्ति आउने होइन । अन्तरात्मादेखि पुरुषको व्यवहार गर्छ । बाहिर देखावटी महिलाले प्राकृतिक अस्तित्व ल्याउन पराकाष्ठा मात्र नभएर असम्भव हो । बाबुआमा साधक-साधिका मात्र नभएर सन्तानप्राप्तिका लागि प्रयत्नशील हुने हो भने यो वाहियात छोराछोरीलाई कष्ट पर्ने थिएन । आमाबाबुको इच्छाअनुसार जन्मेको सन्तानले यस्तो रहर गर्दैनन् । छोरा वा छोरी जे जन्मन चाह्यो त्यही भइन्छ पूर्वकर्मयोगले । सम्भोगका समयमा जब बीज पर्छ तब प्रेतात्माहरूको प्रवेश हुन्छ अनि यस्तो छोटो जीवनमा पनि नौटंकी-नाटक गर्नुपर्ने विपरीत बुद्धि प्राप्त हुन्छ । पूर्वजन्म खराब कर्म गरी बितेको छ भने यो जन्ममा पनि फेरि त्यस्तै...आउँदा दिनमा दुरुस्तै... । यसर्थ प्रथम बाबुआमाको प्रबल इच्छा दोस्रो कर्मयोग, तेस्रो साधनाविशेष, चौंथो आध्यात्मिक ज्ञान, पाँचौं जीवन भोगाइको परम आनन्द, छैठौं शान्ति र सप्तम महत्ताको साक्षात्कार भए पुरुष स्वतः महिलामा परिणत हुन्छ स्त्रीत्व प्राप्त हुन्छ । शतप्रतिशत महिला बन्न सकेपछि बुद्धत्व प्राप्त गरी सदेह ब्रह्मलीन बन्छ ।

७२८५. किर्तेमहिला-कृत्रिम स्त्री, नक्कलीमहिला (Female to Male Transgender)

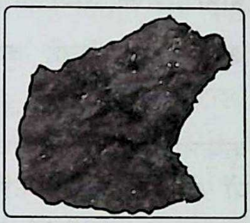
चिनारी : यो एक विकृति हो । संसारमा स्त्रीशरीरको जन्म पाउनु नै भाग्यमानी भनिन्छ । स्त्रीत्वमा प्रकृतिले सर्वगुण सम्पन्न पारिदिएको जन्मसिद्ध अधिकार हो । आध्यात्मिक गुण-धर्म-शक्तिले भरिपूर्ण, प्रकृतिमयी, एकदेवी साक्षात् ईश्वरी हो । स्त्री जन्मजात एक आध्यात्मिक माता हो । स्त्रीत्व शरीर पुरुषदेह सम्भव नै छैन । अङ्ग प्रत्यारोपण गरी बीजकतत्त्वलाई विभिन्न हार्मोनलाई मिलाएर नक्कली पुरुष बनेर कुनै अर्थ राख्दैन । किनकि अन्तर्मन भाव र विचार पुरुषसमान हुनै सक्दैन । स्तन, लिङ्ग र गर्भाशय हटाएर अनेक सर्जरीबाट दुरुस्तै पुरुष बने पनि वास्तवमा स्त्रीपन हट्दैन । आधुनिक चरम वैज्ञानिक पुरुष बने पनि महिलाका गुण-धर्म जाँदैनन् । पाञ्चभौतिक शरीर कैयौं तरिकाले काटकूट शल्यपश्चात् आखिरमा बाहिर पुरुष भनिए पनि प्राकृतिक महिला नै हो । पुरुषको आकारप्रकार चित्र केवल किन्तु व्यवहार भित्री आफ्नो अन्तरशैली स्त्रीको हुन्छ । सारांशमा स्त्री स्त्रीत्व नै हो । पुरुषत्व सम्भव छैन । छोटो आयुको देहलाई चिरफार नौटंकी-नाटक गर्नु व्यर्थ छ । समय र धनको बर्बाद गरी अप्राकृतिक नयाँ पुलिङ्ग बन्नुको कुनै औचित्य छैन । अतः

योगध्यानको मार्गमा समर्पित हुनुहोस् र आध्यात्मिक पितामह बन्नुस्। यो महापरिवर्तनको पथमा आउनुहोस् अनि महापुरुष हुने प्रयत्न गर्नुहोस्। शतप्रतिशत पुरुषको गुण-धर्म-कर्म ल्याएपछि देवीत्व प्राति हुन्छ। यदि जिउँदै सदेह पुरुषत्व साक्षात्कार भएमा वुद्धत्व-मातृत्व प्राप्ति सुनिश्चित छ।

७२८६. कीरा कोत्रे, Stag Beetle Insect Venom

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो। यो ५-१२ से.मि. लामो हुन्छ। यो छिर्केमिर्के सेतो-रातो-पहेँलो अति सुन्दर, आँखा रातो हुन्छ। यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ। अहिले संरक्षकको खाँचो छ। यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ। यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोजन हुन्छ। यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ।

७२८७. कृष्णपाषाण, कालेढुङ्गो, लोहक, द्विजारेय, Pyrolusite Stone, MnO_2, Manganese Dioxide



चिनारी : यो एक खनिज हो। यसको घनत्व ५.०३, पग्लने विन्दु ५३५, द्रावणाङ्क १२६०, विशिष्टभार ७.४-८.० हो। यो मृदु पत्थर हो। दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक दुग्धवर्गका जडी ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, विषप्रभाव, फिरङ्ग, उपदंश, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : मिहिनधूलो भस्म/खोटो १-३ रत्ती, क्वाथसुई १-२ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा ३-५ पटक।

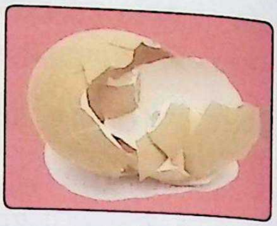
७२८८. कुकुरभोटको, भोटेकुकुर, कुकुरतिब्बती सिंहसमान, विशालकुत्ता, Largest Expensive Dog, Akita, Tibetan Mas, Drog–khyi, Tibetan Mastiffs

चिनारी : यो एक कुकुर हो। यो जीवधारी प्राणी मनाङ र मुस्ताङमा धेरै पालिन्थ्यो। मानिसलाई साथ दिने हुनाले मानिसको साथी भनिन्छ। यो मानिसले नपालेर महङ्गो र लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यो २-४ फिटसम्म अग्लो, ५०-१०० किलो वजन, १०-१५ वर्ष जिउँछ। यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ।

७२८९. कुखुरी अण्डाबोक्रा, खपटाभस्म, कुक्कुटाण्डत्वग्भस्म, Anda Bokra Bhasma, Hens Egg Shell

चिनारी : पृथ्वी आकारको सेतो रङको अण्डा बाहिरको बोक्रा कडाभागलाई सबैले खेर फ्याँक्छन्। यो कुखुरी अण्डाको बाहिरी बोक्रा २०० ग्राम एउटा घडामा राखी गजपुट अग्निमा फुक्ने, पुनः गजपुटमा राखी सेतो भस्म निकाल्ने, चरीअमिलो र घ्यूकुमारी रसमा ४० ग्राम काँचो सिम्रिक हिँगुल घोटेर टिकिया बनाई

सुकेपछि गोबरपुटबाट सिद्ध गरी सेतो भस्म निकाल्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदय पुष्टिकर रसायन, मस्तिष्क गुणदायक, वातविकार र कफप्रकोपमा फाइदाजनक, प्रदर/सोमरोगमा उपयोगी, नपुंसकता र बहुमूत्रमा हितकारी मानिन्छ। अण्डाको बोक्राले **विभिन्न काम गर्छ :** (क) जहाँ मुसाहरूको बिगबिगी हुन्छ, त्यहाँ मुसा आउने बाटोमा अण्डाको टुक्रालाई राख्नुस् त्यो बाटो मुसा हिँड्दैन। (ख) शरीरको कुनै भाग वा अङ्ग काटिएको छ भने उमालेको अण्डाको झिल्लीलाई टाँस्नुस् घाउ सन्चो हुन्छ। (ग) फोहोर तथा कालो भाँडा-कुँडालाई टल्काउन र सफा पार्न अण्डाको बोक्राको धूलो प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले एकपटकमै भाँडा चम्कन्छ। (घ) सब्जी तथा फलफूललाई कीरा लाग्नबाट बचाउन अण्डाको बोक्रालाई नजिकै राख्नुस् त्यहाँ कीरा लाग्दैन। (ङ) अण्डाको बोक्रा धूलोले अनुहारको चमक बढाउँछ। घिउकुमारीको चिप्लो र्‍यालमा मिसाएर लगाउँदा १५-३० मिनेट राखी धुने गर्दा मुखाकृति सुन्दर बन्छ। (च) अण्डाको धूलोको फेसप्याक बनाएर लगाउँदा छाला नरम हुन्छ, कडा हुनबाट जोगाउँछ। यसबाट कम्पोस्ट मल बन्छ। (छ) रक्तस्रावमा लाभदायी हुन्छ। (ज) यसमा क्याल्सियम सल्फेट मिल्छ। (झ) यसलाई सजावटमा प्रयोग गरिन्छ। **मात्रा :** भस्म आधा-तीन रत्ती, धूलो २-५ ग्राम १-३ पटक।



७२९०. कुकुरर्नी दूध, कुत्तियाका दूध, Dog`s Milk

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो। हाम्रो समाजमा दूध पिउने चलन छैन तर पनि औषधीमा प्रायोग हुन्छ। कुकुर्नीको दूधलाई महौषधि भनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** दूध। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, ऋतुधर्म नियामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले प्रसूतिव्यथा, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसले खेर गएको बच्चाका आमाको स्तनको दूध सुकाउँछ भनिन्छ। **मात्रा :** दूधसुई ३-१० मि.लि., वटी १-३ वटा, दूध ३० मि.लि. ३-५ पटक।

७२९१. कुट, मधुसार, मधुकुट, Honey Yellow or Golden Gum

चिनारी : हरेक प्रकारको मौरीहरूले वनस्पतिचोप संकलन गरी ताजा कालोचोप बनाउँछन् जसद्वारा घर बनाउँछन्। घार बनाउने अड्याउने चोप ओसारी घरको पूर्वाधार खडा गर्छन्। घार बनाईसकेपछि पहेँलो वा सुनौलो चोप घारमा निर्माण हुन्छ जसलाई मधुकुट भनिन्छ। सुनौलो वा पहेँलो वर्णको टर्रो चोप बन्छ। स्वाद कषाय-टर्रो र स्वभाव उष्ण शामक हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, अस्थिसन्धानक, कफनिस्सारक, वातहर, व्रणरोपक, बलकारक, अस्थिपुष्टिकर, रक्तवर्धक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले हाड-ढाड दर्द, अर्बुद, अस्थिक्षयीकरण, दम, खोकी, जलोदर, क्षयरोग, छाती दुख्ने, पेट पोल्ने, घाउ-खटिरा, श्वासरोग, जलन, दाह, छालाको कडापन, नेत्ररोग, रक्ताल्पता, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, क्षयरोग, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कुट १-३ ग्राम, कुट मिसिएको चाका १-२ चम्चा ३-५ पटक।

७२९२. कुखुरीअण्डा स्थानीय, घरेलुकुखुरी अण्डी, Local Hens Eggs

चिनारी : यो भाले नलागेको अण्डा हो। यो हर हावापानीमा पालन गर्न सकिन्छ। अण्डालाई मांसाहार जीवजन्यपदार्थ भनिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिश्रमहर, वातव्याधिहर,

रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, पित्तनाशक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग, पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, वीर्यदोष, दुब्लो- हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राशोथ, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : अण्डा एउटा, पहेँलोरससुई २-५ मि.लि. उसिनेको/भुटेको/मरमसलामा पकाएको ३०-१०० ग्राम ३-५ पटक ।

७२९३. कुखुरीअण्डा बजारिया अत्यधिक सेवन ? (All time eggs eater ?)

चिनारी : यो भाले नलागेको अण्डा हो । केही मानिसले अण्डालाई मांसाहार नमाने पनि शाकाहारी भने होइन । यदी घाँसपातमात्र खान दिएर पालिएको अण्डालाई साकाहार भनेर खाए पनि जीवजन्य उत्पादन हो । कुनै पनि जीवजन्यपदार्थलाई पूर्ण शाकाहारी मान्न मिल्दैन । प्राणीहरूको शरीरगत निर्मित सबै पदार्थ अप्रत्यक्ष रूपले जीवजन्य उपहार नै हो । पन्छीको खानापिनाका आधारमा उत्पादित चीजले अहम् भूमिका खेल्छ । अण्डा पार्नुभन्दा धेरैअगाडि कुखुरीलाई सानो खोरमा राखी कष्ट दिएर फुल उत्पादन गरिन्छ । व्यवसाय बढाउन मुनाफाका लागि केन्द्रित भइन्छ, किन्तु मानवस्वास्थ्यमा ख्याल गरिन्न । काँचो होस् वा आधा उसिनेको अण्डा नियमित खाँदा मिर्गौलाको भार बढ्दै जान्छ । ठूलोआन्द्राको तल्लोभागमा कुहिने प्रक्रिया हुन्छ । अण्डामा गन्धकतत्त्व ज्यादा हुनाले मिर्गौला र कलेजोलाई हानि गर्छ । आठघण्टा घाम/तापमा राखिएको अण्डा बिग्रेको कुहिएर लासझैँ गन्ध दिन्छ । शरीरको तापक्रम उच्च रहेको अवस्थामा अण्डा खाँदा दुर्गन्धित विकार बढ्छ । अण्डा हरेक दिन खाने महिलालाई स्तनक्यान्सर र पाठेघर क्यान्सर हुने सम्भावना रहन्छ । एउटा अण्डामा २७५ मि.ग्रा. कोलेस्ट्रोल हुन्छ, यसबाट १२% बोसो थपिन्छ । मोटो मानिसका लागि विषतुल्य हुन्छ । शङ्खिया, गन्धक, हर्मोन्स, एन्टिबायोटिक आदि ख्वाइएको कुखुरीको अण्डा सधैँ खाँदा खतरनाक रोग लाग्छ । मोटी महिला र मोटोघाटो पुरुषले सदा खाएमा जीवन आयु छोटो हुन्छ किनकि शुद्ध रगत खेल्ने स्नायुतन्तु-नसाहरूमा बोसो भरिन्छ । बर्डफ्लुग्रसित अण्डाले स्वास्थ्यको सर्वस्वहरण गर्न सक्छ । प्रतिदिन जाँच्ने ल्याब अभावका कारण सर्तकता अपनाउन सबैलाई अनुरोध गरिन्छ । हजारौँ रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन्छ । **मात्रा** : अण्डा/रोटी १-५ वटा, सेतोभाग ५० र पीतभाग २० ग्राम १-३ पटक ।

७२९४. कुमालकोटीको माटो, Kumalkoti Soil

चिनारी : यो सुनौलो वर्णको कीरा अरिङ्गालभन्दा ठूलो दुई-तीन अङ्गुल लामो पुच्छर कालो हुन्छ । यसले आफ्ना बच्चा हुर्काउन जतासुकै १-३ इन्चको गुँड बनाउने गर्छ । यसले असार-साउन वर्षादका बेलामा घर बनाउँछ । लेसिलो माटो ल्याएर गुड बनाउँछ । गुँड बनिसकेपछि कीरा उठाएर ल्याउँछ जब हुर्कन्छ अनि गुड छाडेर जान्छ । यो गुँडको माटो जब परिपक्व र उपयोगी भइसक्छ । यो माटोको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद खल्लो-हल्ला टर्रो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, विषघ्न, पित्तनाशक, ज्वरहर, चर्मरोगहर, सङ्ग्राहक र विषादि प्रभावहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तस्राव, पित्तवृद्धि, हैजा, विषप्रभाव, ज्वर, भत्भती पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्श, कब्ज, पिसाब बन्द, उकुस-मुकुस पेट, शिरमण्डलको जलन, छालाका खटिरा, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-५ ग्राम देखि १०-२० ग्रामसम्म २-३ पटक ।

७२९५. कुल्फी, ठण्डा गरिएको बरफ, Ice-Cream

चिनारी : यो जमाएको पानी हो । गुलियो चीज राखी ठन्ड्याइएको पानीलाई जमाइएको यो बरफ गर्मीका दिनमा मारामार बिक्री हुन्छ । यो सस्तो/महङ्गो विभिन्न रङ र स्वादको बन्छ । स-साना बालबालिकालाई लोभ्याउन र व्यापार बढाउन चिसो चीज बनाएर बेचिएको छ । अति गर्मी प्रचण्डधूपमा जिब्रोमा राख्दा र शिरमा लगाउँदा केही राहत हुन्छ । लू चल्दा, शरीरको तापमान बढ्दा, रिस उठ्दा, घमण्ड चढ्दा, रक्तस्राव हुँदा, विषाणुले टोक्दा, उच्चरक्तचापले सीमा नाघ्दा यो कुल्फी खाने, लगाउने, खेलाउने, चलाउने गर्नाले लाभ पुऱ्याउँछ । यो एकक्षण मूतेन्यानोभैँ काम लाग्छ । कहिले/कसो यस्तो प्रयोग गरी फाइदा लिन जान्नुपर्छ । बानी पऱ्यो वा सधैं कुल्फी खाने आदत पऱ्यो भने जिन्दगीभरका लागि दाँत बिग्रन्छ, निमोनिया-रुघा भइरहन्छ, चिसो, तातोको नराम्रो एलर्जी हुन्छ, अग्निमन्द र निम्नरक्तचाप हुन्छ, फोक्सो सुन्निन सक्छ, प्रकृतिले साथ नदिने भइन्छ ।

७२९६. कुकुरको कब्जदिशा, कुकब्जियत गुहु, Kukur ko Kabjiyat Guhu, (Dog Constipation Stool)

चिनारी : यो जीवजन्यविकार हो । कुहिएर सडेको चीजमात्र दिएको, अति महिन पकाएर दिएको, मानिसको मांसाहार गुहु खाएको, घाँस पात चर्न नपाएर बन्धनमा परेको, कहिलेकाहीँ हग्ने गरेको कालो कुत्ताको गुहु अति र भयानक दुर्गन्धित हुन्छ । यस्तो गुहु संक्रमणकारी महारोग हटाउनेलाई वा तन्त्रशास्त्रमा काम लाग्छ । प्रदूषण फैलिएको भारी महामारीमा अस्तव्यस्त भरिएका डरलाग्दो शहरका रोगग्रस्त कुकुरका संगतवाट खतरनाक अव्यवस्थालाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । सेतो भस्मले पारा-शंखियाको विषमा लाभ मिल्छ, । यसको नौसादर चर्को कडा बन्छ । यो क्षारले पत्थरी गलाउँछ, चर्मरोगमा फाइदा हुन्छ । भिरिङ्गी-फिरिङ्गी र चर्मरोगवाट छुटकरा मिल्छ, अहंकार घट्छ, कुकुरखोकी र मोटोपनमा लाभ पुऱ्याउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, क्षार १ कोदो गेडाजत्रो १-२ पटक लेपन ।

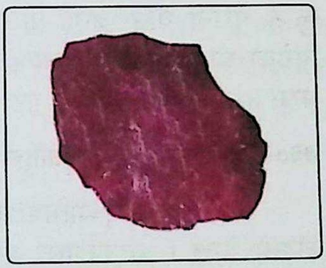
७२९७. कुरिन, Garnet, $A_3B_2(SiO_4)_3$ (A and B being respectively divalent and trivalent Metals)

चिनारी : यो खनिजरत्न हो । यो प्रायः डल्लो हुन्छ । मिश्रित तत्त्वको भेदले हरेक रङमा अनेक प्रकारका हुन्छन् । यसको कडापन ६.५-७.५, आ.सू. १.७-१.९, गुरुत्व ३.१-४.३, पग्लने विन्दु १२५०-१३१५ हो । यो मृदु पत्थर हो । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी १५ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद मिठो केही तितो चिप्लो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, अस्थिरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक र अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपटी, विषप्रभाव, फिरङ्ग, उपदंश, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : मिहिनधूलो भस्म/खोटो १-३ रायो बीजजत्रो, काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

७२९८.कुसोट माछा, कुसोटमछली, **Kusot Fish**

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो बालुवामा बस्छ । यो पहेँलो १०-१५ से.मि. लामो र यसको पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा३-५ पटक ।

७२९९.कुरविन्द, कोरन्द, कोरुनडम, **Corundum, (Crystalline form of Al_2O_3)**

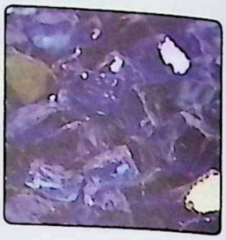


चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय रत्नका रूपमा पाइन्छ । यसको कडापन ९, उमालविन्दु ३५०० डि.से., पग्लने विन्दु २०४४ डि.से., विशिष्ट घनत्व ३.९-४.१ हुन्छ । अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । चुत्रो अथवा चरीअमिलोरस/पुनर्नवा काँढापानी वा गोमूत्रमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा कम्तीमा १५ पटक फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मासिकअधर्म, कालो प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, रक्तप्रदर, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रायो बीजजत्रो, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

७३००. केटीस्तन सुकाउने प्रक्रिया-स्तनसेकाउनी, स्तन डाम्ने, **(New Girl Breast Ironing)**

चिनारी : प्राचीनपद्धति नगरेर यो आज एक विकृति भएको छ । आदिमयुगमा आयुर्वेदिक जडीबुटी खाएर स्तनसुधार्ने स्वस्थपरम्परा थियो किन्तु आजकाल ७-१५ वर्षका केटीहरूलाई आफ्नी आमाले फलामको तातो रड वा ढुङ्गा प्रयोग गरेर स्तन सेक्ने/दबाउने/डाम्ने ७-१५ दिन लगाएर गर्छन् । यो तरिकामा विधि पुगेन भने स्त्रीत्वपन नै गुम्न सक्छ । संसारमा स्त्री शरीरको जन्म पाउनु नै भाग्यमानी भनिन्छ । स्त्रीत्वमा प्रकृतिले सर्वरूप सम्पन्न पारिदिएको जन्मसिद्धअधिकार स्तन हो । स्त्रीस्तन जन्मजात एक सुन्दरता दिने निरोगी रहने आकर्षणको केन्द्र हो । स्त्रीत्वस्तनलाई क्रियाशील र गतिशील पार्न विशेष विधि हरायो । आमाछोरीको तपस्या सफल तब हुन्थ्यो । कहिल्यै अर्बुद नहुने, भद्दास्तन हुँदैन, बैंसले अत्याउँदैन, वेश्या बन्दैनन्, उत्ताउली रहन्नन्, गुन्डा केटाहरूले सताउँदैनन्, सदा स्तन सुडौल र सङ्कुचन-विस्तार स्वतः हुन्छ भनेर गरिन्थ्यो ।

७३०१. केत्वातु, केटु, कोबाल्ट, Cobalt, Co27(Co atomic Number 27)



चिनारी : यो प्राकृतिक-चुम्बकीय कडाधातुका रूपमा पाइन्छ । यो नीलो-खैरो रङको धेरै मिल्छ । यसको कडापन ७.५-८, उमालविन्दु २९२७ डि.से., पग्लने विन्दु १४९५ डि.से., घनत्व ८.८६ हुन्छ । अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । चुत्रो निबुवा वा शङ्खत्रो वा पदमचालपात अथवा चरीअमिलोरस/पुनर्नवा काँढापानीमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, समस्त प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, रक्तप्रदर, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले शरीरमा इन्सुलिन बढाउन मद्दत गर्छ । **मात्रा :** भस्म १-३ मि.ग्रा., वटी १ वटा ३-५ पटक ।

७३०२. कोइला खैरो, चतुर्धातुक पत्थरइन्धन, चारधातुकोइला, Brown Coal, Quaternary Lignite

चिनारी : पृथ्वीभित्र भूगर्मको तातो आगो चट्टान/ढुङ्गाहरूमा परेर हजारौँ-लाखौँ वर्षमा जलेर खैरो कोइला बन्छ । अग्निज्वाला अथवा राप-ताप खनिजमा पाकेपछि डढ्छ र खैरो रङको हुन्छ । यो इन्धनमा प्रयोग हुन्छ । यो खानीमा हीरा, धातु-उपधातु र रत्न-उपरत्न प्राप्त हुनसक्छ । यसको खार-क्षारमा ७० प्रतिशत कार्वन हुन्छ । यसको घनत्व ०.८-१.३, कडापन १-४ हुन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, कृमिमारक, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मोटोपन, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको-ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, पेटको जीर्णरोग, उदरकृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि चौथाइ–आधा ग्राम, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७३०३. कोइला जीव-जिवांश, जीवाश्मकोइला, Fossil Fuel, Eocene Coal

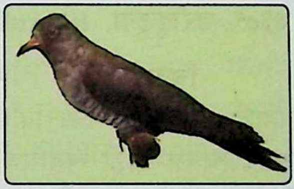
चिनारी : शिवालिक-चुरेपर्वतभित्र हजारौँ-लाखौँ वर्षमा जीवांश कुहिएर कालो रङको बन्छ । यो इन्धनमा प्रयोग हुन्छ । यसको खार-क्षारमा ८० प्रतिशत कार्वन हुन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, कृमिमारक, सङ्ग्राहक र सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मोटोपन, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको-ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, समस्त रक्त-

त्रिदोषज विकार, ज्वर, पेटको जीर्णरोग, उदरकृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टी ३-१० ग्राम, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो आधा ग्राम ३-५ पटक ।

७३०४.कोइलापत्थर, ढुङ्गेकोइला, पत्थरइन्धन, Coal Stone, $C_{15}H_{11}O$, Anthracite

चिनारी : पृथ्वीभित्र भूगर्मको तातो आगो चट्टान/ढुङ्गाहरूमा परेर हजारौं-लाखौं वर्षमा जलेर कालो कोइला बन्छ । अग्निको ज्वाला अथवा राप-ताप खनिजमा पाकेपछि डढ्छ र कालो रङको हुन्छ । यो इन्धनमा प्रयोग हुन्छ । यो खानीमा हीरा अथवा अन्य कुनै धातु वा रत्न-उपरत्न प्राप्त हुनसक्छ । यसको खार-क्षारमा ९० प्रतिशत कार्वन हुन्छ । यसको घनत्व १.३-१.५, कडापन २-३, पग्लने विन्दु २६०० डि.से., उमालविन्दु ५५०० डि.से. हो । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, कृमिमारक, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, मोटोपन, यौनरोग, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, पेटको जीर्णरोग, उदरकृमि, आउँ-पखाला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टी १-५ रायो बीजजत्रो, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७३०५. कोइली, को हो चरी, कुकुचिडिया, Koel, Cuckoo Bird, *Cuculus canorus*



चिनारी : यो जीव हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो डल्लो चरो कालो/रातो/खैरो/सेतो/पहेँलो/गुलाबी/कलेजी विभिन्न रङको हुन्छ । यो ३०-३५ से.मि. लामो तथा भाले १५० र पोथी १२० ग्रामसम्मका हुन्छन् । यसले अरू जातिका चराको गुँडमा गएर फुल पार्छ ।

७३०६. कौस्तुभमणि, Sun-Lotus Stone

चिनारी : हजारौं सूर्यरश्मिको आभायुक्त कमलवत् यो मणि दुर्लभ मानिन्छ । हजारौं रेखाहरू भएको सेतो कमलफूलको समान ढुङ्गो यस मणिमा स्वर्णिम प्रकाशहरू बल्छन् । यो आध्यात्मिक-तान्त्रिक साधकहरूले भरपूर उपयोग गरी लाभ लिन्छन् ।

७३०७. कौडी, कपर्दिका, Cowrie Shell

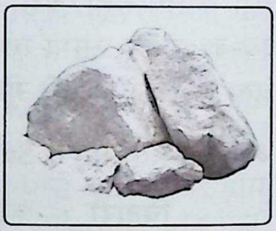
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । कौडी सयौं प्रकारका हुन्छन् । यो कालो, रातो, सेतो, गुलाबी, बैजनी, निलो, प्याजी, कलेजी, पहेँलो, छिर्केमिर्के र मिश्रित रङका मिल्छन् । यो ३ घण्टासम्म जाँड/पञ्चगव्य/त्रिफलापानीमा उमाल्दा शुद्ध हुन्छ । यसपछि गजपुटअग्निमा २-३ पटक फुक्नासाथ सेतो भस्म बन्दछ । यो भस्ममा प्रशस्त क्याल्सियम पाइन्छ । ज-जसलाई क्यालसियमको आवश्यकता पर्दछ, उसका लागि यसले गतिशील लाभ दिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक अग्निवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह,

कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टी ३-१० रत्ती, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक।

७३०८. खस्रेमाछा, टोटेमछली, Himalayan Tote Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ। यो आधा-पाँच किलो वजनको हुन्छ। यो मुख ठूलो ढुङ्गा खान्छ, खस्रो टाटापाटा परेको, २०-३० अङ्गुल लामो, सेतो-कालो वर्णको, आन्द्राभुँडीमा अण्डा सेतो, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने भाग :** समस्तअङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७३०९. खरीढुङ्गा, Kharidhunga, Soapstone (Calcium Carbonate Powder)



चिनारी : यो चिप्लो सेतो कमेरो ढुङ्गो नरम एकदम मुलायम हुन्छ। पहाडी-हिमाली क्षेत्रका विभिन्न ठाउँमा खानी रहेको यो उत्तम खालको पाइन्छ। स्वाद चिप्लो-मीठो रस्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कब्जहर, आन्द्रा शुद्धिकर, पित्तनाशक, पित्तज्वर निवारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, मेद-मज्जाकारक, दर्दनाशक, हृदयपुष्टिकर, बलकारक, कफहर, वातनाशक, मूत्रल, रक्तबर्द्धक, अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तअल्पता, अङ्ग दर्द, कब्ज, अर्श, पित्तरोग, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, हृदय सुक्खापन, रक्तस्राव, अधिकमासिकस्राव, अधिक-रक्तताली, हड्डीवाथ, सन्धि खुकुलो, पित्तज्वर, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा गाँठो पर्ने, अजीर्ण, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, ढाड-कम्मर दर्द, सन्धिशोथ, कटिवात, आमवात, जोर्नीवाथ, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक पानीमा घोलेर सनत्त पिउने अथवा चुस्ने आधा-एक ग्राम ३-५ पटक।

७३१०. खरानी फुला, श्वेतविभूति, भस्मसार (White FULA)

चिनारी : कुनै पनि औषधीजन्य/पुष्टिकर जडीबुटीलाई आगो लगाई डढाएर २-३ दिन लगाएर एकदम सेतोपदार्थ प्राप्त हुन्छ त्यसलाई लोकभाषामा भस्मीभूत भनिन्छ। गहिरो खाल्टोमा वा अँगेनामा वा पाकशालामा कालो खरानी डढेर फुला परेको धेरै पोलिएको हुन्छ। यो फुला प्रायः उडेरै सकिन्छ। गहिरो खाल्डोमा कम उड्ने धेरै दिन रहने अनि महिन चर्मभेदक बन्छ। अर्थात् छालाभित्र पस्छ। सुई दिँदा रगतमा तत्काल मिल्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, पित्तनाशक, शोथघ्न, मेदहर, पसिनाकारक, चर्ममेदक, दर्दहर लेपक, वातघ्न, कृमिमारक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफ वृद्धि, सुन्निएको, दुबी, दाद,

डन्डीफोर, चिप्लो छाला, रुघा-खोकी, कफग्रस्त दम, श्वासरोग, फोक्सोशोथ, पत्थरी अर्श, कब्ज इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** श्वेतभस्म १ रायो बीजजत्रो चौथाइ-आधा ग्राम अनुपान-सहपान मिलाएर १-३ पटक।

७३११. खरानी कालो, राख, विभूत कालोतिलक, भस्म कालो, (Black Ash)

चिनारी : यो कुनै पनि वनस्पति डढाएपछि कालो खरानी बन्छ। आफ्नो अस्तित्त्व मेटिएर डढेपछि तत्काल रूप बदलिन्छ। आगो लागेपछि निमेषभरमै कालो खरानी प्राप्त हुन्छ। क्षणभरमा तयार गर्न मिल्ने यो कालो भस्मले आ-आफ्नो गुण-धर्म-कर्म प्रस्तुत गर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, पित्तनाशक, वातहर, कृमिमारक, मेदहर, लेपक, पत्थरीहर, आन्द्रा शोथघ्न, पित्तजअर्बुदहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले चिसो रुघा, खोकी, पिनास, कफवृद्धि, श्वासनलीको रोग, जलोदर, आन्द्रा फुलेको, सुन्निएको, आउँ-पखाला, मोटोपन, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, पेटका जुका, पत्थरी, पित्तवृद्धि, कफज्वर, दुबी, दाद, कुष्ठ, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ ग्राम वा आधा-एक चम्ची अनुपान-सहपान मिलाएर ३-५ पटक।

७३१२. खरानी, श्वेतविभूति, भस्मसार, राख, (Ghee Color Vasma)

चिनारी : कुनै पनि औषधीजन्य/पुष्टिकर जडीबुटीलाई आगो लगाई डढाएर २-३ दिन लगाएर एकदम सेतो पदार्थ प्राप्त हुन्छ जसलाई लोकभाषामा भस्मीभूत भनिन्छ। गहिरो खाल्टोमा वा अँगेनामा वा पाकशालामा कालो खरानी डढेर फुला परेको धेरै पोलिएको हुन्छ। यो फुला प्रायः उडेरै सकिन्छ। गहिरो खाल्डामा कम उड्ने धेरै दिनरहने अति महिन चर्मभेदक बन्छ अर्थात् छालाभित्र पस्छ। सुई दिँदा रगतमा तत्काल मिल्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, पित्तनाशक, शोथघ्न, मेदहर, पसिनाकारक, चर्मभेदक, दर्दहर लेपक, वातघ्न, कृमिमारक, पत्थरीहर, अर्बुदहर, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले कफ वृद्धि, सुन्निएको, दुवी, दाद, डन्डीफोर, चिप्लो छाला, रुघा खोकी, कफग्रस्त दम, श्वासरोग, फोक्सो शोथ, पत्थरी, अर्श, कब्ज, पेटका जुका, आउँ-पखाला, पित्तवृद्धि, गाँठा-गिर्खा, मोटोपन, जलोदर, उदरशूल, गानो इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म १-३ ग्राम वा चौथाइ-आधा चम्ची अनुपान-सहपान मिलाएर २-३ पटक।

७३१३. खरीढुङ्गा घ्यूदूधे, Ghee–Milk Rich Calcium Stone, Milky Talc Stone

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो। यो संसारभर सयौं प्रकारका पाइन्छ। नेपालमा सर्वत्र पाइने यो घ्यू-दूधे खानीढुङ्गा विश्वविख्यात छ। यो नरम-गिलो सेतो रङमा पाइन्छ। चाट्दा-चपाउँदा यो निकै मिठो-घ्यू-दूधभन्दा स्वादिष्ठ हुन्छ। यो प्रशस्त क्याल्सियमको स्रोत, भिटामिन र धेरै खनिजतत्त्वहरू भएको प्रकृतिमा अमृत नै हो। यो गर्भवती आमाहरूले धीत मर्ने गरी खाएर स्वस्थ र बलिया बालबालिका जन्माएका छन्। लुकेर-छिपेर माताजीहरूले खानुभएको यहाँका धेरै पिताजी र पितामहलाई ज्ञान-थाहा छैन। यसमा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ। ज-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील लाभ दिन्छ। स्वभाव शीतल शामक र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सप्तधातुरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, क्षय वा रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर,

जीर्णवीर्यदोष, कब्ज, अर्श, दुब्लो, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने अल्सर-घाउ, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने सङ्कुचन, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोर, बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि ३-१० ग्राम, क्वाथसुई २-१० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक।

७३१४. खमाहिन, सन्तानमोहरा, Santan Mohara Hard or Soft Stone

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो कडा पत्थर र मुलायम दुई प्रकारका हुन्छन्। यो सख्त जातिको ढुङ्गा मैलो र पिस्दा पहेँलो हुन्छ। नरम खालको पत्थर पिस्दा रातो रङ हुन्छ। यो नरम-गिलो सेतो रङमा मिल्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, प्रदर, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, पेट पोल्ने-दुख्ने, डाहा-छट्पटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। लेप गर्दा सुन्निएको, आँखा चिलाउने र चर्मरोगमा लाभ पुग्छ। यसको सेवनले मद्यपानको आदत छुटाउन सकिन्छ। **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि ३-५ रायो बीजजत्रो, काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ रत्ती १-३ पटक।

७३१५. खागमौरीमह (एपिसडोरसाटा), Khagmouri ko Maha (Khagmauri Honey)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो रिसाहा मौरीलाई सिङ्कुश भनिन्छ। २५०० मिटरभन्दा तल चुरेपर्वत शृङ्खलादेखि तराईसम्म यो मौरी जङ्गलमा बस्दछ। मह उत्पादनमा सिपालु सुँड भएको खागमौरी स्रोतबाट स्रोतसम्म बसाइँ सर्दछन्। २ मिटर लामो, १ मिटर चौडा र १०-१२ से.मि. बाक्लो एउटै चाकामा १५-५० किलोसम्म मह हुन्छ। धेरै टाढा उडेर पुष्परस खोज्नसक्ने जङ्गल विचरण गर्ने क्षमताको खागमौरीलाई घुमन्ते भनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** मह, कुट र चाका। स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक र अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाडरोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्खाराम, फोक्सोको सूक्ष्मछिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, रक्ताल्पता, स्नायुतन्तु-नसावात, शरीर चिसिने रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। सौन्दर्यका लागि छाला मुलायम र गहुँगोरो पार्छ। शरीरको दाग हराउँछ, सडेको घाउ कुहिँदैन, बिग्रेको छाला सुधार्छ। यो आँखाको अमृतौषधि हो। **मात्रा :** कुट ३ र महलेदो १० ग्राम, महसुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

७३१६. खुवा, कुराउनी, Khuwa, Milk Solid (Solidified Milk)

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो तराईदेखि हिमाली हावापानीसम्ममा पाइन्छ । चर्ने हिमाली चौंरी गाईको अथवा बाखी, गाई-भैंसीको दूधबाट पकाएर बनाएको खुवा माटाका अथवा फलामे कराइमा मन्द आगोमा तयार गरिएको कुरौनी महौषधि हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** दूध । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १०-५० ग्राम, भस्म/खोटो ५-१० ग्राम, वटी २-५ वटा ३-५ पटक ।

७३१७. खुर, सिङ, नङ्ग्रा, हाड, Horn-Nail-Bone

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । कालगतिले मरेका जीवजन्तु-पशुपन्छीका तीनवर्षपछिका खुर, सिङ, नङ्ग्रा, हाड र दाँत इत्यादि अस्थिपञ्जर धूलो वा कालो/सेतो भस्म बनाउने प्रचलन छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद फिका नुनिलो हुन्छ । यो संसारमा सदा र सर्वत्र पाइन्छ । यो हजारौं-लाखौं हरेक क्षेत्रमा हुन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म :** यो दस्तावर, पीडान्तक, वातघ्न, मेद-मज्जाकारक, केशरक्षक, व्रणरोपक-व्रणसुधारक, चर्मरोग सुधारक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पुरानो घाउ-खटिरा, मृदुरेचक, जोर्नीवाथ, केश झर्ने, तालु खुइलिने, कुष्ठ, दुबी, ढाड, दम, खोकी, श्वासनली सङ्कुचन-शोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई घिउ/तेलमा पकाई गलाएर मल्हम बनाई लगानुपर्छ । यसलाई डढाएर कालोभस्म पारी घाउहरूमा धूलो छर्न सकिन्छ । यसलाई डढाएर राम्रोसँग पुटपाक गरी सेतो भस्म पारिएकोलाई चौथाइ-आधा ग्राम अथवा १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

७३१८. खुट्टेमाछा सानो, खुट्टे माछा, ग्वागा, झिँगीमछली, Small Leg Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सर्वत्र हुने सेतो वा कालो ८-१२ खुट्टा, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद केही टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक र नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** इच्छानुसार वा तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

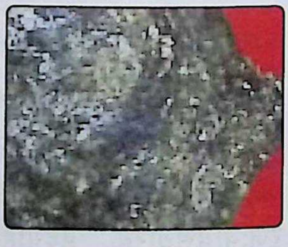
७३१९. खैरीगाई, घोडा-गधा खुरे, वनबैरीगाई, वनखैरी, Gouri Cow, Bison Cow, *Bos species*

चिनारी : यो एक गौधारी प्राणी हो । यो गर्मी हावापानीको तराईमा पाइने समूहमा रहने गाई हो । यो अति स्वस्थकर र बलियो गाई भनिन्छ । यो खैरो रङको हुन्छ । यो ३-१० फिट लामो, ३००-७०० किलो वजन, खुर घोडा वा गधासमान, सानो तिखो सिङ भएको २०-३० वर्ष जिउने, २-५ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ । खैरीगाईको पालन र संरक्षणको आवश्यक छ । यसको दूध र गहुँत सदा प्रयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको मरेपछि अनेकौं प्रयोजन हुन्छ । यसको दूधरस र मूत्र अत्यन्त मानवोपयोगी मानिन्छ । यसको मूत्र र मूत्रअर्क उच्चकोटि औषधिमा गनिन्छ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७३२०. गन्धक पार्वती, उच्चकोटिको गन्धकरसायन, A–One Sulphur, S16(Symbol-S, Atomic number-16)

चिनारी : यो खनिजीयरसायन हो । यो उच्चकोटीका ऋषिमुनिहरूले निर्माण गर्छन् । यो १-३ वर्षमा शुद्ध गरिन्छ र रसायन बनाउन धेरे समय लाग्छ । यसको पग्लने विन्दु ११५.२ डि.से., उमालविन्दु ४४४.६ से., **गुण-धर्म-कर्म** : यो पारदअग्निवर्द्धक, धातु-उपधातुशोधक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक त्रिदोषशामक, वाजीकर, वीर्य-रजवृद्धिदायक, सन्तानदायक, कामोत्तेजक, यौनरोगहर, पुनर्यौवनप्रदायक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, समस्त प्रदर, प्रमेह, समस्त प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, एच.आई.भी./एड्स, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कोढ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, बाँझोपन-निःसन्तान क्षयरोग, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-५ रायो बीजजत्रो अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७३२१. गन्धरजत, रजतशीत, रजतशिज, Argentite–Silver Sulphide, Ag_2S



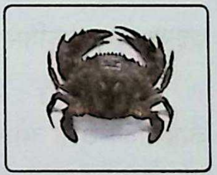
चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । यसलाई गन्हाउने चाँदी भनिन्छ । यसको कडापन २.५, घनत्व ७.२-७.४, पग्लने विन्दु ८४५ डिग्री से.मा पग्लिन्छ । यसमा गन्धकतत्त्व रहेकोले चाँदी गनाउँछ । यसलाई मही, गोमूत्र, काँजी, गहतक्वाथ, तिलतेल, घ्यू, मह, ज्योतिष्मती तेलमा ३/३ पटक गलाएर ढाली शुद्ध पार्नुपर्छ । सुहागा र सिसा सयभाग फुकेर उडाउनुपर्छ । सयपटक सानो दुग्धीरसमा गलाएर ढाली दुग्धीका साथमा ५-७ पटक गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, नेत्ररोगहर, रसायन, बलकारक, रजःवीर्यवर्द्धक, मस्तिष्कसुधारक, वृद्धिवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने,

हृदयाघात, रक्तविकार, त्रिदोषज-सन्निपातज्वर, शीघ्रपतन अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, राजयक्ष्मा, रक्ताल्पता, ज्वर, अर्श, श्वास-काश समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती दूध र महसँग दिनमा दुईपटक खानुपर्छ ।

७३२२. गहुँतको पसिना, गोमूत्रअर्क, गोमूत्ररक्सी, Gomutra-Gahunt Arka

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । वनमा स्वतन्त्र घुमेर विभिन्न प्रकारका औषधीय जडीबुटीहरू खाई स्थानीय नेपाली जातका साना जुरेगाईका मूत्रलाई वैज्ञानिकविधिबाट अर्कमा परिणत गरी पृथ्वीका घातकरोगविरुद्ध सयौं रोगनाशक गोरस सेवन गर्नुपर्छ । यो चर्ने गाईको मूत्र सङ्कलन गरी ढलौट/तामाको भाँडामा राखीबीच भागमा गहिरो सोलीझैँ पारी बाहिर नल्की लगाई अर्क सङ्कलन गरिन्छ । माथिल्लो वर्तनमा पानी फेर्दै रक्सी पारेझैँ मन्दमन्द आगो दिएर गोमूत्रको आधा भाग अर्क निकालिन्छ। नीरोगी र गर्भिणी नभएकी गाईको मूत्र महौषधि मानिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो- परपराउने-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, हृदयहितकारी, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, रज-वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, मिर्गौलारोग, फोक्सो र कलेजोको अर्बुद, कामला-हेपाटाइटिस, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार, कुष्ठ, सुजाक र भिरङी-फिरङी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, गृध्रसीवात, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, पत्थरी, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेपपट्टी, पोतन, मालिस १-२ पटक । **मात्रा** : अर्क ३० र गहुँत ५० मि.लि. २-३ पटक ।

७३२३. गगटो, गँगटो, Red Crab, *Charybdis japonica*



चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । गँगटा धेरै प्रकारका हुन्छन् तर रातो जातका साना सर्वाहारीका लागि औषधीय भनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : बिष्ठाबाहेक सबैभाग । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रजःवीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडा, रक्तरोग, जोर्नीदर्द, कमजोरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/लेदो ३-१० ग्राम, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, वटी २-५ वटा, मासुरस ५०-३०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७३२४.गन्धक, गन्धपाषाण, Sulphur, S16 (Symbol-S, Atomic number- 16)

चिनारी : गन्धक शरीरको रगत, दूध र पित्तमा रहन्छ । यसको कडापन १.५-२.५, परमाणु संख्या

१६, पगलने विन्दु ११५.२१, उमालविन्दु ४४४.६, घनत्व १.९२-२.०७, गुरुत्व २.१ हुन्छ । धेरै वनस्पतिहरूमा गन्धक अंश हुन्छ । उष्ण तातोपानीका ताल र झरनाहरूमा साथै ज्वालामुखी पहाडका छिद्रहरूमा गन्धक खानी पाइन्छ । यो पाराको परिपुरक गन्धक बहुपयोगी प्रज्वलनशील पदार्थ हो । रासायनिकतत्त्व प्रधानवस्तु गन्धक धेरै प्रकारका भेटिन्छन् । विशेषगरी चार रङ रातो सुन बनाउने, लोनिया सेतो गन्धक लेप लगाउने, कालो गन्धक रसायन सिद्धि र देहवादका लागि र पहेँलो आँवलासारगन्धक समस्त औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कोढ र प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने । **खानका लागि गन्धक शुद्धि गर्ने विधि :** फलामे-लोहाको कराइमा ३०० ग्राम गाईको घ्यूमा तताएर-पगाली एक कि.ग्रा.गन्धक धूलो हाली मन्द आँच दिनुपर्छ । थप शुद्धिमा ५-७ पटक नयाँ-नयाँ दूधमा खन्याउनुपर्छ । गन्धक गल्नासाथ त्रिफला पानी वा ताजा/महीपानीमा ढाल्नुपर्छ । यसरी घरेलु तथा जङ्गली लसुन वा प्याजको स्वरसमा ३-७ पटक गर्न सकिन्छ । **गन्धक रसायन निर्माण विधि :** उत्तमभलायो/ज्योतिष्मति/बदाम/वृक्षबदाम/कालीकाउसो तेल ३०० र गाईघिउ ३०० मि.लि.मा १ किलो पहेँलो गन्धक हाली फलामेभाँडामा खन्याई एकमा मिलेपछि कुरिलो, मुसली, अश्वगन्धा, भृङ्गराज, पाँचऔंले, पाखानभेद, शिलाजित, काउसो सेतो वा कालो, यार्सागुम्बा, जेठीमधु, हिमकन्द, रातोच्याउ इत्यादि धूलो ३ किलो मिश्रण गरी अग्निबाट उतारी ३ किलो मह घोटी आफै सेलाएपछि सुरक्षित राखी भोको पेट १ चम्चा न तातो न चिसो दूधमा खाने तब परम वाजीकरणीय औषधीय रसायन बन्दछ । **सावधान :** आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिक पित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने । अशुद्ध गन्धकले ज्यान लिन्छ, धेरै र सधैं नखाने, सँगै अरू चीज नलिने । **मात्रा :** धूलो २-५ रत्ती, वटी १-२ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक ।

७३२५. गन्धककृत्रिम, बनावटीगन्धक, Duplicate Sulphur

चिनारी : टार्टरिकएसिड र कास्टीक सोडा दुवै बराबर लिएर मुसामा भरी मन्दाग्निमा राख्ने । दाउरा कोइलाको धूलो चौथाइभाग माटो मुसामा हाल्दै चलाउने, मुसालाई ढाकी तलबाट अग्नि बल्दै गरोस् । एकरस भएपछि मुसालाई भुइँमा उतारी तेल वा बोसो राखी फेरि अग्निमा चढाउने । जब गल्छ तब कुनै पनि तेजाव हाल्नासाथ घोलेको पिँधमा गन्धक बनेर रहन्छ । स्वच्छ जलले धोएर सफा भाँडोमा राख्नुस् अब यो कृत्रिमगन्धक बनाएर काम चलाउन सकिन्छ । यो प्राकृतिक गन्धकको अभावमा प्रयोग गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कुष्ठ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्न रोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रत्ती २ पटक ।

७३२६. गन्धक धातुजन्य, धातुको मैलोबाट बनावटीगन्धक, Duplicate Metal Sulphur

चिनारी : गलाउने भट्टीमा मुसा भरी जस्ता र एक अग्निशमन काँचपत्र राखी अग्नि अप्रत्यक्ष अर्थात सिधा नदिईकन झरेको फुला काँचपत्रमा जम्दछ । पंखाबाट हावा दिँदै सबै जस्ता जल्छ र सेतो फुला काँचमा भरिन्छ । यसलाई गन्धक अम्लले धोएर सुकाइन्छ भने वित्रिआलिकसल्फर, नाइट्रीकएसिडबाट भए नैत्रससल्फर र नुनतेजावबाट धोएमा म्युर्याटिकसल्फर भनिन्छ । यसैप्रकार नाग, बंग, सुरमा आदि धातुको फुला उडाएर गन्धक निकाल्न सकिन्छ । स्वच्छ जलले धोएर सफा भाँडोमा राख्नुस् । अब कृत्रिमगन्धकबाट काम चलाउन सकिन्छ । प्राकृतिकगन्धकको अभावमा यो प्रयोग गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, समस्त प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कुष्ठ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-७ रत्ती दूध र पानीसंग २ पटक ।

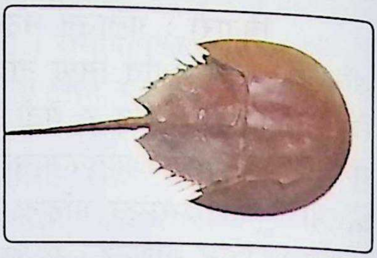
७३२७. गहुँत स्थानीय गाईको, गोमूत्र, Local Urine of Small Cow, Gomutra

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । कोरेली वा थारी जुरो भएको कामधेनुवंशका चर्ने स्वस्थ गाईको मूत्र सर्वोत्तम भनिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक र चर्मरोगहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, विषप्रभाव, चर्मरोग, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोरोग, पत्थरी, पेटजीर्ण रोग-ग्यास्ट्रिक र सङ्ग्रहणी, सुजाक र भिरङी-फिरङी, हात्तीपाइले, पेटका समस्त कृमि, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मधुमेह, गोटागोटा पर्ने-कब्ज, अर्श, मूत्रकष्ट इत्यादि सन्चो गराउँछ । तातो गोमूत्र लेपपट्टी-पोल्ने र मालिस १-२ पटक। **मात्रा** : धारोष्ण मूत्रस्वरससुई ३-१० र ३०-१०० र केही घण्टापछिको गहुँत ५० मि.लि. २-३ पटक ।

सावधान : रोगी, गर्भवती, धेरै अमिलो घाँस ख्वाउने समयको र प्रदूषित पानी पिलाएको, केमिकल हर्मोन्स मिसिएको खानेकुरा दिइएको, शुद्ध हावा तथा घाम नपाएको फोहोर ठाउँमा राखिएको गाईमूत्र सेवनले हानी गर्छ । गोमूत्र थाप्दा कुनै धातुको वर्तन प्रयोग नगरी सिसा वा काठका भाँडामा ३ घण्टाभित्रको आठतह सुतीकपडाले आठपटक छान्नुपर्छ । गाई गर्भवती भएकी ३ महिनापछि र ब्याएकी ५ महिनासम्मको गोमुत्र काम लाग्दैन ।

७३२८.गँगटो रगते, घोडेगगटे, Horse Shoe Crab, *Limulus polyphemus*

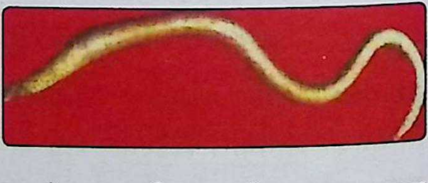


चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ । यो एक सुन्दर हो । यसको निलो रगत हुन्छ । यो रगतमा हेमोसायनिन हुन्छ । यसको कालो आँखा, सुनौलो धर्सो र खैरो हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७३२९. गँड्यौला रातो, रक्तगण्डुपद, केचुवा लाल, रक्तभुनाग, Red Earthworm

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो वर्षादमा धेरै र अरू महिना कम देखिन्छ । आकाशवर्षामा गड्यौला झर्दा ३-५ दिन रमाइलै लाग्छ । यदि घाम खडेरीले मर्न थालेपछि गन्हाएर बसिनसक्नु पार्छ । पहाडका लेकाली बस्ती र भूनागका प्रेमपूर्ण क्षेत्रमा २-३ पटक वर्षन्छन् । चिस्यान ठाउँमा सदा पाइन्छ भने सुक्खामा कम मिल्दछ । गड्यौलाको माटो निकालिदिएपछि सुकाएर धातुशोधन, तामाभस्म प्रकरण, पारदभेदनमा प्रयोग गरिन्छ । यो तामा रातोरङमा एकदम नरम र उत्तम हुन्छ । रातो गड्यौलाबाट बनाइएको उच्चकोटिको तामामात्र उपयोग गर्नुपर्छ । सर्वोत्तम तामाको अभावमा रसायनसिद्धि हुँदैन । विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले शुद्धिगरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो श्वेतभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, गाँठा-गिर्खा, दुबी, रसायन र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, रक्तवाहिनीगतवात, रक्तातिसार, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, वातरक्त, पेटको रोग, हैजा, हिचकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो रातो गड्यौलाबाट निकालेको ताम्रभस्म समस्त रोगमा अचुक लाभ पुऱ्याउँछ । सेतो तामाभस्मले पारदबद्ध भई रक्तक्यान्सर र अर्बुदरोगमा फाइदा गराउँछ । सर्वहारीले गड्यौला मासु खाँदा हाड खिइने, अति कमजोर दुब्लो र मेद-मज्जा नबन्नेमा फाइदा गर्छ । **मात्रा** : भस्म १-५ रत्ती मह/घिउका साथमा १-३ पटक ।

७३३०. गँड्यौला सेतो, श्वेतगण्डुपद, केचुवा सफेद, White Earthworm



चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो वर्षादमा धेरै र अरू महिना कम देखिन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो । आकाशवर्षामा गड्यौला झर्दा ३-५ दिन रमाइलै लाग्छ । यदि घाम खडेरीले मर्न थालेपछि गन्हाएर बसिनसक्नु पार्छ । पहाडका लेकालीबस्ती र भूनागका प्रेमपूर्ण क्षेत्रमा २-३ पटक वर्षन्छन् । चिस्यान ठाउँमा सदा मिल्छ भने सुक्खामा कम भेटिन्छ । माटोअनुसार, ऋतुको आधारमा र भूगोलको हिसाबले चिस्यानमा सेतो गड्यौला मिल्छ । यसबाट चाँदी, वंगलगायत विभिन्न धातुशोधन गरिन्छ । अम्लीयपदार्थको घोलमा राख्नासाथ भएभरको माटो पाक्छ र

सेतो हुन्छ । गड्यौलाको माटो निकालि दिएपछि सुकाएर धातुशोधन, बङ्ग-नागभस्म प्रकरण, पारदभेदनमा प्रयोग गरिन्छ । शास्त्रीयविधिले शुद्धिगरी शेष रहेकोलाई उत्तम निशचन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो श्वेतताम्रभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, रसायन र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, रक्तवाहिनीगतवात, रक्तातिसार, पत्थरी, पिसाबरोग, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, वातरक्त, पेटको रोग, हैजा, हिच्की इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले सप्तधातु-मासी नबन्नेमा तत्काल लाभ दिन्छ । **मात्रा :** भस्म १-५ रत्ती मह वा घिउका साथमा १-३ पटक ।

७३३१. ग्रस्त रत्न, ग्रसुलर, Grossular

चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । तत्त्व : $Ca_3Al_2(SiO_4)_3$, आसू : १.७-१.८, रङ : हरियो, कडापन : ७-७.५, घनत्व : ३.६०-३.६८ क्यारेट हुन्छ ।

७३३२. गाईघ्यूले झानेको कोदाको रक्सी, Kodo ko Arka ra Gai Gheeu, Alcohol and Cow Ghee

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा बनाउन सकिन्छ । सिपालु व्यक्तिले बनाएको कोदोको रक्सी उत्तम औषधि बन्छ । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, अग्नि-उद्दीपक, वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुख्खा दम-खोकी, घाउ-खटिरा, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, शरीरको सर्दीपन, अतिश्रमको पीडामा इत्यादि सन्चो गराउँछ । हिमालय क्षेत्रमा हिउँले पुरिँदा/चिसोपानीमा भिज्दा, कफ आइरहनेमा यो अति उपयोगी हुन्छ । जसले अति चिसोमा रहनुपर्छ, कफवृद्धिले मरिने अवस्था आएमा १/१ घण्टामा पिउनुपर्छ । यो दर्दनाशक पेय हो । यदि ठण्डाले निद्रा नआउनेलाई १०-३० मि.लि. पिउँदै रहनुपर्छ । १-३ चम्चाभर डढाएको घ्यूमा झानेर १-७ पाने रक्सी राखी ३-१० थोपाका दरले पिउँदा शरीर तातिन्छ अन्यथा धेरै पिएमा मातिन्छ र अकालमा ज्यान जान सक्छ ।

७३३३. गाई परेली, ईश्वरी गाई, दुधालु गौमाता नव्याएकी दूध दिइरहने, Non–Breeded Milky Cow, Brahmacharini Milky Cow

चिनारी : यो गोरु नलागेको र नब्याएको दूध दिने परेली गाई संयोगले कता कतै मिल्छ । यो गोरुको संसर्गविना वयस्क भएपछि दूध चुहिन्छ । कामधेनु-दूधवंशकी दुर्लभ दूधारी जसलाई ईश्वरीगाई भनिन्छ । यो ३-५ फिटसम्म लामो, १००-३०० किलो वजन, १०-२० वर्ष जिउ सक्छिन् । यस्तीलाई पाल्नु र संरक्षण गर्नु आवश्यक छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु दुग्धजन्य पदार्थ र न्याल सदा उपयोगमा आउँछ । यसको दूधरस अत्यन्त मानव उपयोगी मानिन्छ ।

७३३४. गाईदूध-घ्यू दुईभाग र एकभाग मह समस्त विषनाशक, Cow Milk-Ghee and Honey Mixed Poison Cut Medicines

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा गर्न सकिन्छ । यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले कुपथ्य ख्वाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल खाइहाल्नुपर्छ। चर्ने तराईदेखि हिमाली चौँरीगाईको दूधलाई महौषधि भनिन्छ। स्वच्छन्द चर्न नपाए पनि औषधीय जडीबुटी-घाँस खाएका रोग नभएका गाईको दूध-घिउ मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतमा गनिन्छ र महामृतमह थपिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** दूध, घिउ र मह । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** दूध बाक्लो ५० र उमालेको दूध १५० मि.लि., दुहुँदैको तातोदूध २५० र बासीदूध ३०० र बकेर्नु गाईको दूध १०० मि.लि.न तातो न चिसोमा ५० ग्राम घिउ र मह १०० ग्राम ३-५ पटक केही दिन । एक माना ताजा मनमनतातो दूध, १ चम्चा घ्यू र २ चम्चा मह मिसाएर पिउँदा सबै विष नष्ट हुन्छ । गन्धक, पारा, तुतिया, फिटकिरी, चुना, सोडा, नौसादार, सुहागा, काँचोसिम्रिक, हरताल, शंखिया इत्यादिले असर गरेको पत्ता लाग्नासाथ पिउनुपर्छ। भयावह अवस्था रहुञ्जेल दिनमा ३-५ पटक पिउनुपर्छ। आजकालका केमिकल मिसिएका भोजन, एन्टिबायोटिक औषधि, विषादि हालिएका सागसब्जी-कन्दमूल आदिमा अचुक लाभ पुऱ्याउँछ । कमजोरी र बच्चाले चौथाइभाग सेवन गरी विषादिजन्य पदार्थबाट बचाउनुपर्छ । यो मिश्रित घोल पिउनाले मद्यपान-लागु पदार्थको असर छोड्छ। जो हरेक कोही ब्यक्ति तृप्ति हुनासाथ मद्यपान-धुम्रपानको लत छोड्छ ।

७३३५. गाईबोसो, गौमेद, गोमेद, गौसार, Cow Death Ghee, Cow Tallow

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । रोगले थलिएर मरेकी गाईबाहेक भीरबाट खसेकी, दुर्घटनामा परेकी, अकालमा मरेकी गाईको १२ घण्टाभित्र बोसो निकालिन्छ भने यो राम्रो औषधिमा गणना गरिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक-व्रणसुधारक, विषघ्न, शोथघ्न, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, चर्मरोगहर, त्रिदोषशामक, केशरक्षक, नेत्रशक्ति वृद्धिदायक र चर्मअर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मेद–मज्जा नबन्ने, पुरानो-जीर्ण घाउ-खटिरा, कपाल झर्ने-तालु खुइले, जुम्रा-लिखा पर्ने, गाँठा-गिर्खा-गुल्म बढ्दै जाने, आँखा कमजोर-पाक्ने-सुक्खा हुने, जोर्नीवाथ, सन्धिखुकुलो, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ मेरुदण्ड-ढाड-कम्मर दर्द, अण्डकोषवृद्धि, यौनरोग, छाला सुन्निने र वायु भरिने, पैताला चिसो हुने, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, धनुर्वात, गृध्रसी, कटिवात, छाला कडा र सुक्खा रहने, छालामा रगत देखा नपर्ने, डन्डीफोर आइरहने, हड्डीवात, दुबी, दाद, कुष्ठ, चिलाउने, अनेक फोडा-फुन्सी आइरहने इत्यादि सन्चो गराउँछ । उपचारात्मक विधि तताउने-सेक्ने-लगाउने र १-२ घण्टा मर्दन-मालिस गर्ने २ पटक ।

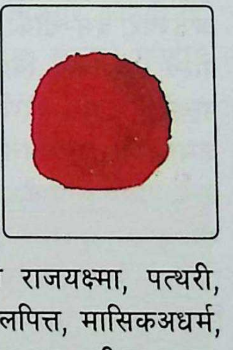
७३३६. गिद्ध सुनौलो, स्वर्णभुसुण्डी, सुनगिद्ध, Golden Himalayan Eagle, *Aquila chrysaetos*

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो नेपालको हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । यो अचेल लोपोन्मुख अवस्थामा छ । यसको टाउकामा सुनको शिउर लिएको पछाडिको पुच्छर र पछाडि घाँटी-शिरतिर बाहेकको सबैभाग खैरो-कालो रङको हुन्छ । यो ६६-१०२ से.मि. लामो, पोथी ६.५ र भाले ४.५ किलोग्राम वजनको, ५-८ फिट उचो हुन्छ । यसले विषादि कीरा र मरेको प्राणी खान्छ र वातावरणलाई शुद्ध पार्छ, पर्यावरण सफा राख्छ । उनीहरूलाई विचरणमा स्वतन्त्र छोड्ने, कसैले केही नगर्ने, विषादि हालेको हाड-मासु खान नदिने हो भने हिमाली वासस्थान सुरक्षित हुन्छ, अन्यथा प्रकृतिका साथी सुनौलो गिद्धको दर्शन पाउन कठीन पर्छ । विषादि सर्प र विषजन्य प्राणीलाई चिनेर-जानेर लखेट्छ । हिमालयमा वातावरण संरक्षक सुनौलो गिद्धलाई हामीले बचाउनु हाम्रो कर्तव्य हो । यसको गुँडमा रहेको सबै चीजहरू तन्त्रशास्त्रमा धेरै उपयोगी हुन्छन् । पाका भुसुण्डीहरूले वल्ने ढुङ्गा/मणि/रत्न इत्यादि सङ्कलन गर्दछन् । यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ ।

७३३७. गिट्ठीमाछा, गिठीमछली, Himalayan Githi Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो सानो १००-२०० ग्राम वजनको हुन्छ । यो ४-८ अङ्गुल लामो, सेतो-कालो वर्णको, शरीरमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** हाड, मासु र तेल। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मासु आश्यकतानुसार वा तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

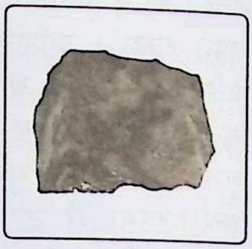
७३३८. गिरिसिन्दुर, Mercury Oxide (HgO), (Red)



चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो रातो वर्णको एक खनिजद्रव्य हो । यसको घनत्व ११४, पगलने विन्दु ५००, उमालविन्दु यो हिमालय पहाडका ठूला ढुङ्गाका बीचमा निक्लेर रहेकोमा सूर्यको तापद्वारा शुष्क हुन्छ । रातोपनमा थोरै पारा पनि हुन्छ भने यसलाई गिरिसिन्दुर भनिन्छ। यो हिङ्गुल वर्णको तथा गुण-धर्म र शक्तिसमान हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, समस्त प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कोढ र प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द,

समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले दर्द, हड्डी टुटेको-फुटेको, चोट लागेको, कफग्रस्त फोक्सो सुन्निएको अतिशीघ्र लाभ दिन्छ । **मात्रा** : धूलो १-५ मि.ग्राम, वटी १-२ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक ।

७३३९. गिलटधातु, निकेल, Nickel, Ni28 (Ni atomic number 28)



चिनारी : यो खनिजीयधातु हो । यो सेतो-खैरो वर्णको हुन्छ । यसको पग्लने विन्दु १४५५, उमालविन्दु २७३०, कडापन २.५-३, घनत्व ८.९०८ हो। दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ७ दिन घोटी १५ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।

७३४०. गुइँठा धुँवा, Gai-Guitha Dhuwan, Dry Dung Smoke, Dung Fume–Incense

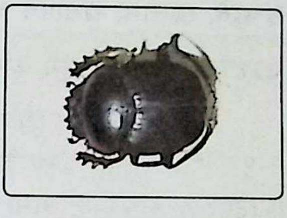
चिनारी : कोरेली वा थारी जुरो भएको कामधेनु वंशका चर्ने स्वस्थ गाईको गोवर सर्वोत्तम मानिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, यौनरोगरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, कृमिमारक, वातहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, प्रदर, पित्तरोग, हृदयदुर्वलता, ज्वर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, मोटोपन, विषप्रभाव, चर्मरोग, फोक्सो सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, सङ्ग्रहणी, सुजाक र भिरडी-फिरडी, हात्तीपाइले, पेटका समस्त कृमि, कमलपित्त, अम्लपित्त, अर्बुद, मधुमेह, गोटागोटा पर्ने-कब्ज, अर्श, मूत्रकष्ट इत्यादि सन्चो गराउँछ । धुपौरोमा धूलो राखी आएको धुवाँले लामखुट्टेलगायत विषाणु-जीवाणुहरू हट्छन्, वातावरणको दुर्गन्ध हटेर पर्यावरण शुद्ध हुन्छ । पूजामा यसले धूपको काम गर्छ । कुनै धूप किन्नै पर्दैन र घरेलु चीजको प्रयोग हुन्छ । यसले अति राम्रो वास्ना चलाउँछ र स्वस्थकर हुन्छ । यो गुइँठा स्वतः धूपको डल्लो हो । गोबरमै लाम्चो सिन्के आकार दिएर सुकाउनुपर्छ । **मात्रा** : भस्म १-३ ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम २-३ पटक ।

७३४१. गुहु, गू, दिसा, Stool

चिनारी : यो मानवशरीरको विकार हो । खायो, पच्यो, हग्यो, कर्मगर्‍यो-भोक भयो, थोरै विकार त गयो, हग्दा गुहु नै औषधि पायो जान्नेले गर्छ, उन्मुक्ति पाउँछ नजान्ने फन्दामा पर्छ र कष्ट पाउँछ ।

मनुष्यको तात्तातो गुहु पशुपन्छीको आँखा पाक्ने रोगमा लेप गर्नाले लाभ पुऱ्याउँछ। माकुरो, बारुलो, बच्छ्युँ, बिच्छीलगायत विषालु कीराले टोक्दा लेपन गर्नाले सन्चो हुन्छ। आजकल धेरै मानिस गुहु देख्दा/सुँग्दा बिमार पर्छन् तर आफ्नो पेटमा कुहिएको गुहु भएको थाहा नै पाउँदैनन्। गुहुभस्मले सेतो खरानीले दम, खोकी, पिनास, सुन्निएको, मलमूत्र नखुल्नेमा सन्चो गर्छ। हरियो दिसा आउनेमा फाइदा गर्छ। गुहुको क्षारबाट नौसादर बन्दछ। धेरै कडा क्षार हुन्छ। यसले नौसादरसमान धातु–उपधातु शोधनमा राम्रो काम गर्छ।

७३४२. गुहेकीरा, गुह्यकिरा, गोबरेकीरा, **Dung Beetle, *Scarabaeus viettei***



चिनारी : यो कालो वा खैरोरङका हुन्छन्। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यसले आफूभन्दा २५० गुना तौल बोक्न सक्छ। यो बलियो जीव भनिन्छ। यसको सबैभाग औषधि हुन्छ। यो १-३ वर्ष बाँच्छ। यो कालो/खैरो/सेतो विभिन्न रङको हुन्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यसको सबैभाग र रस वा न्याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक, व्रणरोपक र दर्दहर मानिन्छ।

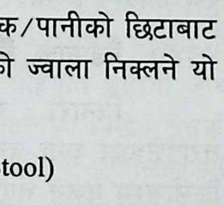
७३४३. गुप्ताग्नि, पानीबाट आगो सल्काउने भस्म, **Water Fire Flaming**

चिनारी : नबुझाएको चुना १ भाग, सूर्यखार वा सोरा १ भाग, कलखापरी वा जस्ताको उपधातु १ भाग, गन्धक २ भाग, कपुर २ भाग सबैलाई कुटीपिसी छानेर एक कपडामा पोको परी मुसामा राख्ने माथिबाट अर्को मुसा उल्टो राखी सन्धिबन्धन सुकाई २-३ कपडमिट्टी गरी धूपमा सुकाएर तेज अग्नि दिने जब भस्मीभूत हुन्छ तब स्वाङ्गशीतल पछि भित्र मुसाको द्रव्य बाहिर निकालेर सुरक्षित र सावधानीसँग काँचको सिसीमा भरेर राख्नुपर्छ। पानीको छिटो पऱ्यो भने आगो लाग्छ। यसैले अत्यन्तै होशियार हुनुपर्छ। थुक/पानीको छिटाबाट जल्ने/जलमा बल्ने झोलपदार्थ पऱ्यो भने आगो सल्कने/पानीको स्पर्श ह्वारररर आगोको ज्वाला निक्लने यो अद्भुत दियो सलाई/लाइटर भस्म हो। मुखबाट फुक्नेबित्तिकै आगो बुझ्दछ।

७३४४. गुहु अड्कने, घोरकब्जियत, **Kotyauni Kabjiyat Gu,** (Hard Constipation Stool)

चिनारी : यो जीवजन्यविकार हो। रेशामात्र भएको, अति कडा टर्रो खाएको, घाँस-पात नपाएर पेटबन्धनमा वा कपट परेको, कहिलेकाहीँ हग्ने गरेको गुहु अति कब्जियत हुन्छ। यस्तो कब्ज हटाउने कोट्याएर निकाल्ने ज्ञान काम लाग्छ। अस्तव्यस्त खाने गर्दा गुदाद्वारको दुलो बन्द हुन्छ अनि डल्लो परी बुजो लाग्छ। सुख्खाराम चीजहरू खाएर कडा एक ढिक्का बन्छ र कसिएर बस्छ। यसलाई निकाल्न धौधौ पर्छ। प्रशस्त चिप्लो वा चिल्लो वा मुलायम टन्न पेटभरि वा पेटशुद्धिकर खाएर नभएमा अब बिस्तारै कोट्याउँदै निकाल्नुपर्छ। एकदम नरम र चिप्लो रसपदार्थले पेट भर्नुपर्छ तब उदरमा बाँकी रहेका समस्त फोहोर निक्लन्छ। यो कोट्याउने युक्ति जानी राख्नुपर्छ।

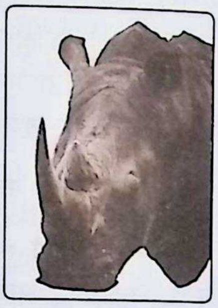
७३४५. गेरु, पहेँलोतिलक, **Yellow Ochre**



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो पहेँलो माटो हो। यो आज्ञाचक्रमा शीतलता र छाला नरमताका लागि टीका गेरुमाटो पानीमा मुछेर प्रयोग गरिन्छ। ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर गेरु पहेँलो तिलक बनाउने चलन छ। यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद,

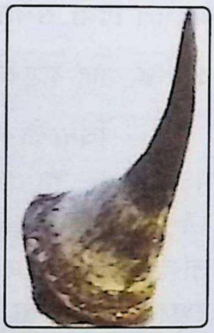
मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयमा बोसो भरिएको, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट भुतुतु पोल्ने र दुख्ने, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। धेरै गर्मीरोगमा र खुर्सानीजस्ता उष्णमसलाले पोलेमा गेरुमाटो खाने चलन छ। यसको लेपले भलायो उच्छ्रने, छालामा खस्रोपन आउने, विषजन्य उपद्रवमा लाभ दिन्छ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

७३४६. गैँडा दुईसिङ्गे कालो, दोखगाहा, (Two horned Black Rhinoceros)



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो गैँडा ९-१२ फिट लामो, ४-६ देखि ५-९ फिट उचो, ८००-१४०० किलोग्राम वजन, २ सिङ, एउटा १.६-४.६ फिट लामो र अर्को ०.७९-२१.६५ इन्च सानो हुन्छ। यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र गनाउँछ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सप्तधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : आवश्यकतानुसार।

७३४७. गैँडानाक, खाग, खगाहा, गैँडासिङमणि, Horned Rhino



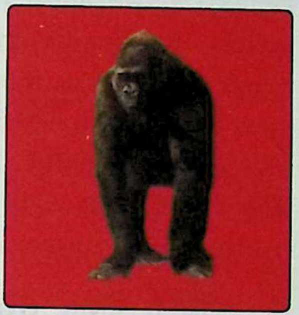
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। भीमकाय अत्यधिक बलवान जनावर गैँडा तराईक्षेत्रका घना वन र चारकोसेझाडीमा पाइन्छ। स्वस्थ बूढो गैँडाको नाकमा ५-७ किलोसम्म वजन भएको मणि हुन्छ। वयस्कगैँडामा अति महङ्गो गहनाले सुसज्जित ३-५ किलोसम्म वजनको भेटिन्छ। वास्तवमा गैँडाको नाकमणिमा विद्युतीय ऊर्जा हुन्छ, जसले घर्षण-कम्पन गराएर शरीरमा तरङग पैदा गराउँछ। यसले पक्षाघात, क्यान्सर, एड्स, पागलपन, स्नायु कमजोरी, मानसिक बिमार, यौन शिथिलता-नपुङ्सक र महामारी रोगमा यसले सन्चो गर्छ। असाध्य महारोगहरूमा १-२ ग्राम ३-५ दिन घोटेर खाँदा आशातीत लाभ पुऱ्याउँछ। केहीले उच्चसम्भोग शक्ति उत्पन्न गराउन वाजीकरणहेतु यसको प्रयोग गर्छन्। खागको अभावमा कसैले मरेको गैँडाको हाड धूलो उपयोग गरी लाभ लिन्छन्। हाडको क्यान्सर, हड्डीवाथ, हाड खिइने र शारीरिक असन्तुलनमा २-३ खुराकले फाइदा गर्छ। अति बिग्रेको गानुमा नाभीमा खाकमणि राख्नासाथ अग्निस्थान केन्द्रमा ल्याउँछ र रोग सन्चो हुन्छ। अचेल वैज्ञानिकहरूले शक्तिसङ्केतका रूपमा परीक्षण गरिरहेछन्।

७३४८. गोरक्षकाग, गोरक्षेपकौवा, Himalayan Gorachhyap Crow

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ५०००-८००० मिटरमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख जीव कहिलेकसो मिल्छ। यो ३००-५०० ग्राम वजनको हुन्छ। यो आधाफिट लामो, कालो वर्णको, शरीर तेलीय चिल्लो हुन्छ। प्रयोग हुने न्यालमात्र। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले

पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** न्यालसुई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७३४९.गोरिल्ला, गोकुल, Hill Gorilla Primate, *Gorilla gorilla*



चिनारी : यो ६००-४००० मिटरसम्ममा पाइन्छ । यो पृथिवकिो भ्रमणकारी जीव हो । यो एक ठाउँमा बस्दैन र सदा घुमिरहन्छ । यो अति बलियो जीव भनिन्छ । यो खैरो वा कालो ४-६ फिट अग्लो, वजन १००-१८० किलो, ३२ दाँत मानिससमान हुन्छ । यसको न्याल औषधि हुन्छ । यो ३०-४० वर्ष बाँच्छ । यो कालो/खैरो/सेतो रङको हुन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु न्याल सदा उपयोगमा आउँछ । यसको मुखको रस वा न्याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक, आयुर्वर्द्धक मानिन्छ । यसको पित्त वा पित्तपत्थरीले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७३५०. गोरिल्ला हिमाली, Gorilla Mountain, *Gorilla beringei*

चिनारी : यो शीतोष्णप्रदेश हिमालयक्षेत्रमा पाइन्छ । यो ठण्डामा बस्ने मानिसजस्तै जीव हो । यो हिमालयमा घुमिरहने घुमक्कड प्राणी पृथिवीको वल्लो र पल्लो छेउ पुग्छ । हिमालीक्षेत्रका संसारभर घुम्छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु न्याल सदा उपयोगमा आउँछ । यो अति बलियो जीव मानिन्छ । १०-१५ वर्षमा बच्चा जन्माउँछ । यो ५-८ फिट अग्लो, वजन १५०-२५० किलोको हुन्छ । यसको न्याल ओखती हुन्छ । यो ३०-६० वर्ष बाँच्छ । यो खैरो वा सेतो वर्णको हुन्छ । यो संसारबाट नै लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसको मुखको रस वा न्याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक मानिन्छ । पित्त जसले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७३५१. गोबरतेल, Gobbar oil

चिनारी : कोरेली वा थारी जुरो भएको कामधेनु वंशका चर्ने स्वस्थ गाईको गोबर सर्वोत्तम मानिन्छ । यदि नमिले घाँस खाएका कुनै पनि पशुका गोबर लिएर पातालयन्त्रद्वारा तेल निकाल्नुपर्छ । जब गुइँठामा धुवाँ आउन छोड्छ तब तेल बनिसक्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, यौनरोगरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, कृमिमारक, वातहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो सुन्निने, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, पेटको जीर्ण रोग-ग्यास्ट्रिक, सुजाक, भिरङी-फिरङी, हात्तीपाइले, पेटका समस्त कृमि, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मधुमेह, गोटागोटा पर्ने-कब्ज, अर्श, मूत्रकष्ट इत्यादि सन्चो गराउँछ । आएको धुवाँले लामखुट्टेलगायत विषाणु-जीवाणुहरू हट्छन्, वातावरणको दुर्गन्ध हटेर पर्यावरण शुद्ध हुन्छ । यसले धूपको समस्त काम गर्छ । **मात्रा :** तेल १०-२० मि.लि. ग्राम, धूलो ३-५ ग्राम २-३ पटक ।

७३५२. गोबर चर्ने गाईको, गोमय, Cow Dung

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । कोरेली वा थारी जुरो भएको कामधेनु वंशका चर्ने स्वस्थ गाईको गोबर सर्वोत्तम मानिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, विषप्रभाव, चर्मरोग, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, पेटको जीर्ण रोग-ग्यास्ट्रिक र सङ्ग्रहणी, सुजाक, भिरङी-फिरङी, हात्तीपाइले, पेटका समस्त कृमि, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, गोटागोटा पर्ने-कब्ज र अर्श, मूत्रकष्टमा इत्यादि सन्चो गराउँछ । तातोगोबर लेपपट्टी-पोल्ने र मालिस १-२ पाली । **मात्रा** : भस्म १-३ ग्राम, ताजागोबर १०-२० र बासी ३-१० ग्राम, ताजा गोबररस ३०-५० मि.लि. २-३ पटक ।

७३५३. गोदन्ती, गोदन्त, Gypsum, $CaSO_4.2H_2O$(Gypsum salt), Calcium sulphate

चिनारी : यो खनिजीयद्रव्य रसायन हो । नेपालको उत्तरीक्षेत्र हिमालयमा खानी रहेकाछन् । यो सर्जिकलमा धेरै प्रयोग हुन्छ । यसको कडापन १-२, पग्लने विन्दु १४६०, घनत्व २.३२, गुरुत्व २.९ हो । यो सेतो चमकदार पिण्ड वा पत्रदार/दलयुक्त रूपमा चुना र गन्धकको यौगिक खनिजद्रव्य गोदन्ती हो । यसलाई कागतीरसमा अथवा त्रिफला काँढामा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । गोदन्ती चूर्णलाई घृतकुमारी/भृङ्गराज/नीमपत्रका साथ घोटेर सुकाई शराबसम्पुटमा राखी गजपुटअग्निमा तीनपटक फुक्नुपर्छ । यो गाईको दाँतसमान श्वेतवर्णको सर्वोत्तम गोदन्ती भनिन्छ । यो सेतो रङको धेरै मिल्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, वातपित्तनाशक, अर्बुदहर, मेदहर वातव्याधिहर, ज्वरघ्न, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक शोथघ्न, श्वासरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, मन्दाग्नि, आमवात, अङ्गशोथ, जलोदर, जोर्नीवाथ, शिरदर्द, ज्वर, पाण्डुरोग, श्वासनलीको शोथ, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : २-५ रत्ती मह र दूधका साथमा १-५ पटक ।

७३५४. गोमेदमणि, गोमेदक, पिंगस्फटिक, पीतरत्नक, Onyx, Jacinth, Zircon ($ZrSiO_4$)

चिनारी : यो गोमेदमणि चट्टानमा वा हिमालयमा पाइन्छ । गाईको मेदसमान चम्किलो वर्णको भएकाले यसलाई गोमेदमणि भनिन्छ । यो पहेँलो रङको धेरै मिल्छ । यो स्वच्छ, दीप्तिमान, गोलो, कान्तिदायक, चिप्लो हुने गोमेदमणि रातोमा पहेँलोपन सर्वोत्तम गनिन्छ । यसको रत्नबाट महङ्गो गहनाहरू बन्दछ । यो मणि काट्ने/कुट्ने/थिच्ने/मिलाउने गरी विभिन्न गरगहना बनाउँदा राम्रो अर्थोपार्जन

हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, मस्तिष्क बलप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, पाण्डु, मन्दाग्नि, आमवात, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, दम-खोकी, अपस्मार, उन्माद, स्मृतिह्रास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती मह र दूधका साथमा १-३ पटक ।

७३५५. गोरोचन, गोरोचना, मङ्गल्या, Cow–Ox Gallstone, Gi–Wang, Serpetstone, Bastarous

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो मरेको गाई/गोरुको पित्ताशयबाट ध्वाँसे-पहेँलो अथवा हरित-पिताभ पत्थरसमान सुपारी वा कागतीफलजत्रो वा त्रिकोणाकारभित्र पहेँलो/सुन्तले/रातोपदार्थ निक्लन्छ, मुलायम हुन्छ । यसैलाई गोरोचना (Gallstone) भनिन्छ । यो बास्नादार हुन्छ । तन्त्रशास्त्रअनुसार मोहनी-वशीकरण गर्न र स्वस्थरक्षार्थ पिसेर टीका लगाउँछन् । कामधेनुवंशका चर्ने स्वस्थ गोरु/गाईको गोरोचन सर्वोत्तम भनिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो-पिरो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, चर्मरोग, मोटोपन, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, पेटरोग-ग्यास्ट्रिक, सङ्ग्रहणी, सुजाक, भिरडी-फिरडी, हात्तीपाइले, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मधुमेह, कब्ज, अर्श, मूत्रकष्ट, निमोनिया, गर्भस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ सरस्यूँ बीजजति २-३ पटक ।

७३५६. गोपीढुङ्गे चन्दन, Silicate of Alumina (Aluminium Silicate)(Al_2SiO_5)

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यसको माटो बास्नादार हुन्छ । यो पहेँलो माटो लगाउँदा आज्ञाचक्रमा शीतलता र नरमताका लागि पानीमा मुछेर प्रयोग गरिन्छ । यो ३ मिटर मुनिको वनेलु हुनुपर्छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर चलन छ । यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर र हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उन्माद, मृगी, पत्थरी, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट भतक्कै पोल्ने र दुख्ने, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, पेट पोल्ने, सुक्खा आन्द्रा, कब्जियत, तनाव, अव्यवस्थित मुटु चाल, मोटो, शिरदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७३५७. गोमूत्रक्षार नपकाएको सेतो, गोमूत्र छानेको नुन, Cow's urine white Salt

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो गाई गहुँत सङ्कलन गरी २-३ हप्ता राख्दा भाँडाको पिँधमा सेतो पदार्थ देखिन्छ । माथिको सङ्लो फालेर तल्लोभागमा जमेकोलाई सुकाएर राखिन्छ । यो चर्ने गाईको मूत्र सङ्कलन गरी ढलौट/तामाको भाँडामा राखी बीच भागमा गहिरो सोलीझैँ पारी बाहिर नल्कि लगाई अर्क सङ्कलन गरिन्छ । माथिल्लो वर्तनमा पानी फेर्दै रक्सी पारेझैँ मन्दमन्द आगो दिएर गोमूत्रको आधाभाग अर्क निकालिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-परपराउने-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, उदरकृमिमारक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रज-वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, रक्तचाप, मुटु र मिर्गौलारोग, फोक्सो र कलेजोको घाउ, अर्बुद, कामला-हेपाटाइटिस, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, सुजाक, भिरङी-फिरङी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, गृध्रसीवात, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो आधा-तीन ग्राम, वटी १-३ वटा र गहुँत २० मि.लि. १-३ पटक ।

७३५८. गोमूत्रक्षार रातो, Gomutra Noon Rato, Cow`s Urine Red Salt

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो गाई गहुँत सङ्कलन गरी २-३ हप्ता राख्दा भाँडाको पिँधमा सेतो पदार्थ देखिन्छ । माथिको सङ्लो फालेर तल्लोभागमा जमेकोलाई सुकाएर राख्नुपर्छ । यो चर्ने गाईको मूत्र सङ्कलन गरी ढलौट/तामाको भाँडामा राखी बीच भागमा गहिरो सोलीझैँ पारी बाहिर नल्की लगाई अर्क सङ्कलन गरिन्छ । माथिल्लो वर्तनमा पानी फेर्दै रक्सी पारेझैँ मन्दमन्द आगो दिएर गोमूत्रको आधाभाग अर्क निकालिन्छ । यो गाईको गहुँतलाई पकाएर खोटो बनाउँदा रातो भएर पिँधमा जम्दछ । यो रातो रङको नुनिलो क्षार सुकाई राख्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-परपराउने-टर्रो मत्मत्याइलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, चर्मरोग, मुटु र मिर्गौलाशोथ, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, अर्बुद, कामला-हेपाटाइटिस, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, भिरङी-फिरङी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, गृध्रसीवात, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, पत्थरी, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अर्शको अङ्कुर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १-५ रत्ती, वटी १ वटा १-३ पटक ।

७३५९. गोमूत्रको पातलो खोटो, Goumutra-Gahunt ko Khoto (Urine Paste of Cow's)

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो चर्ने गाईको मूत्र सङ्कलन गरी ढलौट/तामाको भाँडामा राखी खोटो पकाइन्छ। रोगी र गर्भिणी नभएकी गाईको मूत्र महौषधि भनिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-परपराउने-

टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, विषघ्न, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मोटोपन, राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, मोटोपन, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, कामला-हेपाटाइटिस, बहुमूत्र, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार, कुष्ठ, भिरडी-फिरडी, जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, गृध्रसी, पेटका कृमि, कब्जियत, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको लेपपट्टी, पोल्ने, मालिस १-२ पटक। **मात्रा :** खोटो १-१० रत्ती २-३ पटक।

७३६०. गोघृत, पुष्टिकरगाईको घ्यू, (Cow GheeTonic)

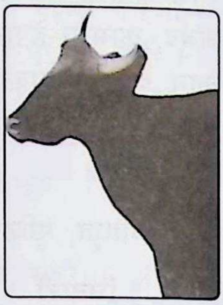
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले खुवाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल खाइहाल्नुपर्छ। चर्नेगाई तराईदेखि हिमाली चौंरीगाईको दूधलाई महौषधि भनिन्छ। स्वच्छन्द चर्न नपाए पनि औषधीय जडीबुटी-घाँस खाएका रोग नभएका गाईको दूध-घिउ मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतसमान मानिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** घिउ । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, सप्तधातुरक्षक रक्तरोगहर, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रजःवीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** घिउसुई ३-१० मि.लि., आधा-एकदेखि तीनचम्चा। घ्यू नित्य खाने अभ्यास गर्दै रोग तथा समस्यालाई नष्ट पारी कर्मयोगमा अग्रसर भइदिनुहुन आमन्त्रण छ। घ्यूभन्दा शक्तिदायकपदार्थ अर्को सस्तोमा छैन । आजका धेरै मानिस घ्यू खान छोडेर अस्वास्थ्यको अनेक निहुँ बनाइरहन्छन्। महाशक्तिदायक घ्यू खाने अभ्यास बढाई नीरोगी भई कर्मयोगमा जिउनुपर्छ। आन्द्राको सुक्खापन हटाउन र जोर्नीमा चिप्लो-चिल्लोपदार्थ पूर्तिका लागि घ्यू अचुक पुष्टिकर भनिन्छ। ध्यान आकर्षण : जमेको ठोसघ्यू नतताई कप्लक्क खान हुँदैन।

७३६१. गोघृत बकेर्नुको, बकेर्नु गाईको घ्यू, Cow Ghee

चिनारी :यो जीवजन्यपदार्थ हो। बकेर्नु साना गाई हिमाली क्षेत्रका घाँसे मैदानमा चरेका, चौंरी/गोठ-वन-चरनमा स्वतन्त्र घुमेका र घाँस खुवाएर पालेका विभिन्न जडीबुटी खाएका नीरोगी गाईका दूधबाट दही-मही पारी मथेर अलग्याइएको नौनीलाई तताएर एक विशेष पदार्थ-चिल्लो बनाइन्छ जसलाई उच्चकोटिको गाईघ्यू भनिन्छ । स्वाद मीठो-बास्नादार र स्वभाव उष्ण-शामक । **गुण-धर्म-कर्म :** यो महाशक्तिदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्द्धक, वाजीकर, पुष्टिकर, पुनर्यौवनदायक-अवस्थास्थापक, स्वास्थ्यकर, अग्नि-उद्दीपक, वेदनाशामक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, मेद-मज्जाकारक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्रा सुक्खामा-खस्रोमा, जोर्नी खुकुलो-जोर्नीवाथ, सुन्निएको, अङ्गदर्द, यौनाङ्ग कमजोरी, स्नायुगत-नसावात, सर्वाङ्गवात, दुब्लाउनु, हमेशा रोगले सताइरहने, शीताङ्गरोग, भस्मकरोग, मेद-मज्जा नबनेमा,

रजःवीर्यदोष, हाड फुट्केकोमा, हड्डीवात, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, सन्धिशोथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दुख्ने, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, अर्बुद, गाँठागुठी, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भोजनमा ५-३० ग्राम ३-५ पटक तताएर दूध वा कुनै गेडागुडीका रससँग अथवा मनतातो पानीसँग।

७३६२. गौरीगाई, सामुहिक गाई, Groupism Cow, Gouri Cow



चिनारी : यो एक गौधारी प्राणी हो। यो गर्मी हावापानीको तराईमा पाइने समूहमा रहने गाई हो। यो अति स्वस्थकर र दुधालु गाई भनिन्छ। यो सेतो वा कालो वा झालेमाले रङमा हुन्छ। यो १००-३०० किलो वजन, सानो तिखो सिङ भएको १०-३० वर्ष जिउने, २-५ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ। यसलाई पालन र संरक्षणको आवश्यक छ। यो दुग्ध र गहुँत सदा प्रयोगमा आउँछ। यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग मरेपछि अनेकौं प्रयोजनमा आउँछ। यसको दूधरस र मूत्र अत्यन्त मानवोपयोगी मानिन्छ। यसको मूत्र र मूत्रअर्क उच्चकोटि औषधिमा गनिन्छ। यसको पित्त वा पित्तपत्थरीले अम्बरसमान काम गर्छ। यसको सर्वगुणकारी ओषधि बन्छ।

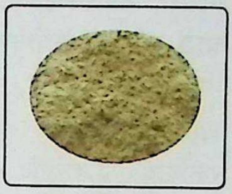
७३६३. गौलोचन, गाईमणि, गौसूक्ष्मजीव (Living Gem of Cow)

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो लक्ष्मीगाईको मुखबाट रौं नै रौंयुक्त कालो डल्लोको गुजुल्टो मणि हुन्छ। लाखौं गाईमा १-२ सँग पक्ष/पक्षमा मणि नै वमन गर्छन्। **पुनः** भुइँबाट टिपेर गाईले खान नपाउँदै चलाख आध्यात्मिक साधकहरूले खोसेर हात पार्छन्। यो तन्त्रशास्त्रमा कामकारी भनिन्छ। घ्यू/दूध नै पिउने गोलोचनलाई चोयाको कोर्कामा राख्नुपर्छ। गाईको मालमा गाँठोझैं डल्लो सर्ने र चल्ने हुँदा खोक्छन्। सास फेर्न मुस्किल पर्छ। गुनिला गाईमा ह्याकुलोभन्दा मुनि गौलोचन हुन्छ। यसको दर्शन गर्दैमा धेरै रोगहरू हराउँछन् र वातावरण नै शुद्ध पार्छ। दूषित कार्बनकृत वायुलाई शोषण गरी शुद्ध अक्सिजन दिएर गतिशील उपचारको तालमेल मिलाउँछ। कुनै अज्ञातरोग, डरलाग्दो महामारी र मानसिक विचलन नहुने प्राणी स्वस्थरक्षार्थ गौलोचन शुभसमयमा अकस्मात् प्राप्त हुन्छ।

७३६४. घिउ, घ्यू, Clarified Butter, Special Ghee

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। गाई/भैंसी/भेडी/बाखी/उटिनी/हस्तिनी/घोडी/नारी आठ प्राणीहरूको चिल्लोपदार्थलाई घिउ भनिन्छ। हामीले सजिलोसँग पाउने भनेको गाई वा भैंसीको घिउ नै हो। चर्ने वा घाँस खाएको पशुको घिउ मानवस्वास्थ्यका लागि घृतअमृत मानिन्छ। यो दूध, तर र दहीबाट बन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्नहेनजनक, सर्वरोगनाशक, स्वादिष्ठ-रुचिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रसायन, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, तृप्तिकारक, सप्तधातुवृद्धिदायक, निद्राकर, वाजीकर, सप्तधातुप्रदाता मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पागलपन, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, धातुरोग, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तार्श, रक्तरोग, उदरशूल, वातरक्त, शूल, मूर्च्छारोग, मृगी-छारे, सम्भोगको कमजोरी, नपुंसकता, दुब्लो इत्यादि सन्चो गराउँछ। विषाणु प्राणीले टोक्ने-डस्नेमा तत्काल उपकार गर्छ। **मात्रा** : १०-५० ग्राम तताएर दूध वा पानीसँग ३-५ पटक। **सावधान** : प्लास्टिक सामाग्रीमा सङ्कलित र कृत्रिम-अप्राकृतिक घिउ, अशुद्ध पानी मिसाएको, कीरा-कीटाणु परेको र नकारात्मक मनको मिश्रित घिउ नखानुहोस्।

७३६५. घिउमाटो, घृतमृत्तिका, Healing Clay Ghee Soil, Bentonite Clay



चिनारी : यो प्रायः ज्वालामुखीको खरानीमा पानी परेपछि पाइन्छ । यो घिउसमान माटोलाई उपचारकमृत्तिका भनिन्छ । यो खैरो वा घिउरङको चिम्ट्याइलो माटो प्रकृतिमा मिल्छ । यो ३-१० फिट वनेलु जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर घोलपानी पिउने चलन छ। यसको उमालविन्दु २७६०, पग्लने विन्दु १३०० हो । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवन, अत्यधिक मद्य सेवन, छालारोग, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्वलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७३६६. घ्यू खरीढुङ्गा दूधे, Ghee–Milky Calcium Stone

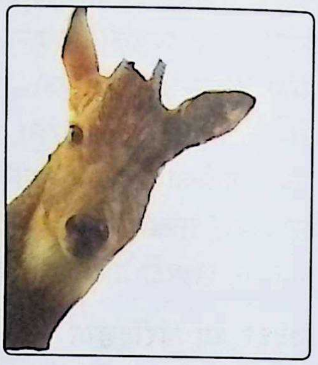
चिनारी : नेपालमा पाइने यो नरम घ्यू-दूधे खानीढुङगा विश्वविख्यात छ । यो हल्का नीलो सेतो रङमा पाइन्छ। चाट्दा-चपाउँदा यो निकै मिठो-घ्यू-दूधभन्दा स्वादिष्ठ हुन्छ। यो प्रशस्त क्याल्सियमको स्रोत, भिटामिन र धेरै खनिजतत्त्वहरू भएको प्रकृतिमा अमृत नै हो। यसलाई हजारौं खाद्य/औषधिमा मिश्रण गरिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मलमूत्र शुद्धिकर, सप्तधातुकारक, त्रिदोषशामक, उदररोगमा लाभदायक, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, बलकारक, दर्दहर, पाचक, पुष्टिकर, रसायन, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर मानिन्छ । यो औषधिमा र खाद्यमा मिश्रण गरी धेरै कम्पनी मालामाल धनी भएका छन् । यहाँ गर्भवतीआमाहरूले धीत पुग्ने गरी खाएर स्वस्थ र बलिया बालबालिका जन्माएका छन् । लुकेर-छिपेर माताजीहरूले खानु भएको यहाँका धेरै पिताजी र पितामहलाई थाहा छैन । **औषधीय उपयोग** : यसले कब्ज, जिब्रो-मुखका घाउ, अर्श, गाँठा-गिर्खा, छालाका रोग, समस्त रक्तविकार, दुब्लो-पाललो, जोर्नीदर्द, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने अल्सर-घाउ, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशील अङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने सङ्कुचन, धातुरोग, रूक्खा-सुक्खा शरीर, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, रक्तस्राव, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, माताको स्तनमा दूधको कमी, अर्वुद, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, दुब्लाउँदै जाने इत्यादिमा विशेष उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। सदा नीरोग राख्ने जीवनीयतत्त्वरक्षार्थ यो अचुक अमृत प्रयोग गरी लाभ लिनुपर्छ। यो सानोभाग एकटुक्रा मुखमा राखेर चुसिरहनुपर्छ। **मात्रा** : धूलो ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७३६७. घुरोट माछा, घुरोछ मछली, Ghurot Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो बालुवामा बस्छ। यो घुरोट एक हात लामो हुन्छ जस्को कालो पित्तथैलीमा तेल हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक,

अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७३६८. घोरल, वनबाखो, मृगबाखी, Himalayan Ghoral Goat



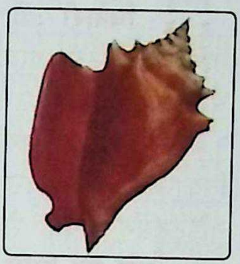
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो ३०-६० किलोग्राम वजनको हुन्छ । यो २-४ फिट लामो, फुस्रो-कालो वर्णको, शरीर तेलीय हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : लादीबाहेक सबैभाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, कुपोषण, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, सप्तधातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : न्यालसुई ३-१० मि.लि., दूध ३०-१०० र मूत्र १०-३० मि.लि. ३-५ पटक ।

७३६९. घोंघी, कृमिशङ्ख, Krimi Shankha

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी क्षेत्रमा संसारभर हजारौं प्रकारको पाइन्छ । यो नदीका किनार/घोल खेत/ताल/पोखरीमा प्रशस्त मिल्छ । कीराले आफ्नो खोल फ्याँकेपछि आगोमा पोलेर भस्म पारिन्छ । यो भस्मले शङ्खभस्मसमान काम गर्दछ । यसमा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ । ज-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील लाभ दिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, स्नायुरोग-पक्षाघात, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, डाहा-छटपटी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि ३-१० ग्राम, अर्कसुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७३७०. घाँगीकीट, शम्बूक घाँघीको कीट खोल, सुक्खा जमिनको शंख, Dry Land Conch Shell

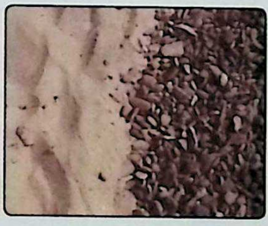


चिनारी : यो उष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक समुन्द्री कीरा जमिनमा बस्न थाल्छ, सुक्खा जमिनमा बस्न र बाँच्न सक्छ । यो शंखसमान केही मटमैलो हुन्छ । यसको भस्म टर्रो केही मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । यसको शोधन/भस्म बनाउने विधि शंखसमान गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक, अग्नि-उद्दीपक, चर्मरोगहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, कृमिमारक, उदररोगमा लाभदायक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, सप्तधातुक्षय, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, हैजा, दम, खोकी, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, दादुरा, आउँ-पखाला, दाँतको रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, रक्तविकार, पेटका जुका, गानो, उदरशूल, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

७३७१. चरा चुचुरी, जुरेचरी, Black Palm Cockatoo, *Probosciger aterrimus*

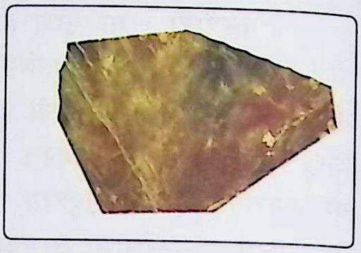
चिनारी : यो खैरो वा केही निलो कालो वर्णको कागझैं पन्छी हो । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो महङ्गोमा गनिन्छ । यो २ फिटसम्म लामो, ८००-१२०० ग्राम वजन, सिउर चुचुरी, गलामा रातो वा गुलाबी रङको हुन्छ । यो ८०-१०० वर्ष बाँच्दछ । यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु ऱ्याल सदा उपयोगमा आउँछ ।

७३७२. चट्टान-ठुल्ढुङ्गा, कङकर-गिटी र बालुवा, Boulder Rock, Gravel and Sand



चिनारी : यो सर्वत्र र सदा प्रशस्त मिल्छ । यो खनिज चट्टान-ठुल्ढुङ्गा, कङकर-गिटी र बालुवा अपारदर्शीपत्थरका ठूला र साना मिश्रित वा अलग रूपका हुन । यो घर-भवन, सडक, पुल इत्यादि बनाउन धेरै प्रयोग हुन्छन् । **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि :** सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, श्वासरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रायो बीजजति घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७३७३. चन्द्रवैदूर्य, क्रिसोबेरिल, Chrysoberyl, $BeAl_2O_4$



चिनारी :यो खनिज रत्न हो । यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो मणिभ (क्रिस्टल) प्राय: ६ कुने-चोसे हुन्छ । अर्ध र पारदर्शी बहुमूल्य गहना अलेक्जेट्रिट यसको उत्तम जात हो । यसको कडापन ८.५, घनत्व ३.७ र आसु १.७४, १.७५, उमालविन्दु १८७० सेन्टिग्रेट, सतह चमक, कमजोर, चोइटा निकाल्न सजिलो, दिउसो पन्नारङ्भैँ बिजुलीमा चम्किलो रातो हुन्छ। कोबाल्ट नाइट्रेटसँग भट्टीमा पोल्दा नीलो ढिक्का बन्छ । यसको मोल पन्नाभैँ महङ्गो पर्छ । **शुद्ध गर्ने विधि** : कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **चन्द्रवैदूर्यमणि शुद्ध गर्ने विधि**: यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ। कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ। गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुन: धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । अशुद्ध र कच्चा प्राणनाशक भएकाले भस्मीभूत गतिशीलक्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर, बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, अवस्था-स्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ तीलजति घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

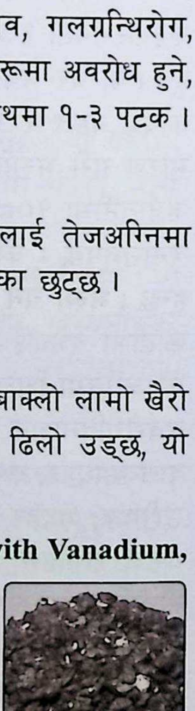
७३७४. चकमकबत्ती, अग्नि, सलाई, लाइटर झिल्का, Light Stone

चिनारी : बज्राभ्रकलाई कुटेर धान्याभ्रक बनाएर समानभाग सोडा मिलाई चूर्णलाई तेजअग्निमा गलाएर एकजीउ पारी राख्ने जब फलाम-फौलादको टुक्रामा घर्षण हुन्छ तब आगाको झिल्का छुट्छ ।

७३७५. चमेरो हिमाली, Mountain Bat

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो उच्चपहाडी क्षेत्रको घना वनमा पाइन्छ। यो बाक्लो लामो खैरो रौँले ढाकिएको पूरै शरीरमा भरिपूर्ण रौँयुक्त यो प्राणी जसलाई हिमाली चमेरो भनिन्छ। यो ढिलो उड्छ, यो उँधो फर्केको पहरोमा बस्छ। यो हाड भाँचिएको र फुटेकोमा प्रयोग हुन्छ।

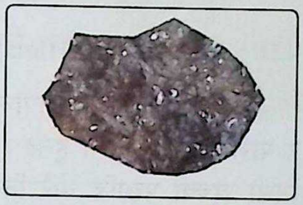
७३७६. चाँद ढुङ्गो, चाँदी नक्कली, चाँदीमा मिसाउने चाँद, Vanadium, Mixed Silver with Vanadium, V23 (Symbol-V, Atomic number- 23)



चिनारी : यो विषालु भनिन्छ। यो चाँदीसमान हुन्छ। यो चाँदी भनेर नभुक्किनुहोस्। यो अत्यन्त कठोर चाँदीसमान मानिन्छ। चाँद र चाँदी छुट्याउन मुस्किल पर्छ। यो कडापन ६.७, घनत्व ६, पग्लने तापक्रम १९१०० सेन्टीग्रेट र उम्लने तापक्रम ३४०७० सेन्टीग्रेट हो।

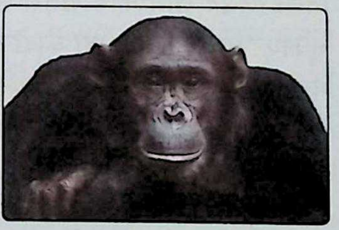
यो कुच्चिएर-थेच्चिएर रहन्छ तर पनि छिटो खिइँदैन । यो शल्यक्रिया-टाँका लगाउनेमा धेरै प्रयोग गरिन्छ । यसलाई चाँदीमा मिसाएर गलाउँदा अलग पार्न सकिन्छ । अचेल चाँदीको सट्टा चाँदको धेरै प्रयोग हुन्छ । सुनारहरूले यसको विभिन्न गहना बनाएर सस्तोमा बेच्छन् । यो अति महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो । **प्रयोग हुने अङ्ग** : भस्म । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७३७७.चाँदी चट्टान, रजत, Silver, (Atomic number- 47)



चिनारी : यो धातुजन्यद्रव्य हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो शुद्ध चाँदी श्वेतवर्ण र चमकदार हुन्छ । यसको कडापन २.५-३, पग्लने विन्दु ९६१.७८ डि.से., उमालविन्दु २१६२, चाँदीलाई मही, गोमूत्र, काँजी, गहतक्वाथ, तिलतेल, घ्यू, मह, ज्योतिष्मतीतेलमा ३/३ पटक गलाएर ढाली शुद्ध पार्नुपर्छ । सुहागा र सिसा सयभाग चाँदीमा फुकेर उडाउनुपर्छ । चाँदीलाई सयपटक सानो दुग्धीरसमा गलाएर ढाली दुग्धीका साथमा ५-७ पटक गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, नेत्ररोगहर, रसायन, बलकारक, रजःवीर्यवर्द्धक, मस्तिष्कसुधारक, वृद्धिवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, राजयक्ष्मा, रक्ताल्पता, ज्वर, अर्श, श्वास-काश समस्या, रक्तविकार, त्रिदोषज-सन्निपातज्वर, शीघ्रपतन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती दूध र महसँग दिनमा दुईपटक खानुपर्छ ।

७३७८. चिम्पान्जी, Chimpanzee, *Pan troglodytes*



चिनारी : यो एक बोल्ने प्राणी हो । यो सर्वाहारी र स्तनधारी प्राणी कालो वा खैरो रङको हुन्छ । यसलाई वनमानिस भनिन्छ । यो बलियो जीवात्मा लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो ३-७ फिटसम्म अग्लो, २६-७० किलो वजन, ४०-६० वर्ष जिउने, १३-१७ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ । यो खाने र सुत्ने रूखमा गर्छ । यो र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७३७९. चिप्लीमट्टी, सेतो-पहँलो माटो Ghee-Milky Soil

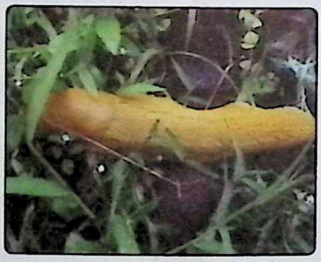
चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो तामावर्णको ढुङ्गाभन्दा साह्रो हुन्छ । यसले पित्तपत्थरी, मिर्गौलाको जलन, नेत्रविकार, विषदोष, रक्तप्रदर, धातुरोग, पुरानो घाउ, आगो पोलेकोमा, चर्मरोग आदिमा अत्यन्त लाभ पुर्‍याउँछ । यो पाषाणगेरुलाई गुर्जो अथवा पाषाणभेदको रस/काँढापानीमा पकाई माटोको

भाँडामा राखेर गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, धातुरोग, पुरानो घाउ, आगो पोलेकोमा, नेत्ररोग, पित्त डाहा, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा बोसो जमेको, त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, हृदयको तेजगति-तीव्रधमनी चाल, बिग्रेको घाउ, तेलीय र विषादि भोजनको कुअसर, विजातीयद्रव्यदोष, शिरमण्डलको गर्मीले ल्याएको पागलपन, रासायनिक-केमिकल औषधिको नकारात्मक प्रभाव (साइडइफेक्ट) इत्यादि सन्चो गराउँछ । सर्पविषमा २०-३० ग्राम घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ । **मात्रा :** भस्म ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७३८०. चिरु, साहतुस, Himalayan Gorkha King Wooloon Animal

चिनारी : यो लोपोन्मुख प्राणी नेपालको हिमालय क्षेत्रमा पाइन्छ । यो चिरु उच्चपहाडी हिमालय क्षेत्र र पारीका भन्ज्याङमा हुन्छ । यो आकर्षक जनावर घाँस खाएर बाँच्दछ । यो निलो लामो सिङ भएको, थुतुनो निलो चुच्चो पछाडि थोरै निलो रङ, लामो-ठाडो पुच्छर, सेतो रौं-ऊन ४ खुट्टे प्राणी हो । **उपयोगी अङ्ग :** रौं-नरम ऊन । यसको वस्त्र धेरै नरम स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ । १ वर्षमा २ पटक रौं निकाल्न मिल्छ । उँधौली र उँभौली रौं निकाली अति महङ्गो वस्त्र बन्छ । भेडा-बाखाझैं यसको पालन व्यवसाय अति जरुरी छ । ऊनको राजा रौं एकदम नरम उच्चकोटिको विश्वप्रशंसनीय हुन्छ । यसबाट बनेको पछ्यौरा, गलबन्दी इत्यादि कपडा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा दुर्लभ र बहुमूल्य गनिन्छ । ४ वटा चिरुको ऊनबाट एउटा पछ्यौरा बन्छ ।

७३८१. चिप्लेकीरा पहेंला, Slugs Yellow



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । प्रायः असारदेखि भदौसम्म चिप्लेकिरा वर्षादमा प्रशस्त निक्लन्छ । यो समशीतोष्ण हावापानीमा धेरै पाइन्छ । जानकार मानिसले औषधिका रूपमा सेवन गर्छन् । यो १-२ पटक खाँदा नै पूरै लाभ मिल्ने हाडरहित घिस्रने चिप्लेकीरा सर्वाहारीका लागि उत्तम मानिन्छ। टपक्कै टिपेर सलक्कै निल्ने जिउँदै खाने काम खतरा छ किनकि चपक्कै घाँटीमा अड्किन सक्छ। कसैले सुकाएर धूलो पारी अथवा कादोको पुवामा मिसाई बनाएर खाएपछि ठीक हुने काम गर्छन् । यसले हाड-ढाड दुख्ने, ठोक्किएको, दर्द, आन्द्राको सङ्कुचन, दिसा नखुल्नेमा र गानोगोलामा लाभ पुऱ्याउँछ ।

७३८२. चिप्लेकीरा बल्ने, चिप्ले किराको बाघ, Light Stugs, Stugs's Tiger, *Rubards space*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यसले चिप्लेकिरा खाने हुनाले यसलाई चिप्लेकिराको बाघ भनिन्छ । रातमा उज्यालो दिने, रातमा धपक्कै बल्ने र अति सुन्दर खैरो-कालो रङको चिप्लेकीरा दुर्लभ मानिन्छ । २००० मिटरभन्दा माथि हिमाली-लेकाली चिस्यानमा असार-भदौमा कहिलेकाहीँ निस्कन्छ र मानिसलाई आफ्नो मणिको दर्शन गराउँछ । यसको पछाडिभागमा धेरै खबटा-टाटा हुन्छन्, यसले हरियो-कलिलो घाँस खान्छ र ढुङ्गा-ककेरामा रहन्छ । यो किन बल्छ र के काम गर्छ ? यसको विशेष अनुसन्धान र संरक्षण गर्नु आवश्यक छ ।

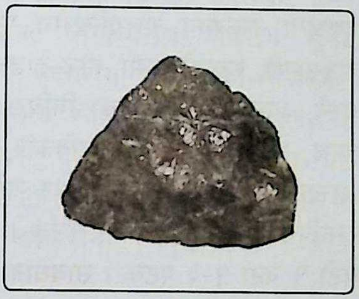
७३८३. चिप्रा, Dry Tears

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । आँसु जमेपछि चिप्रा लाग्छ, ठण्डा लागेमा वा चिसो उठाएमा अथवा तातोबाट अचानक चिसोमा आँखाको रस छेउ-कुनामा सुक्छ । हृदयकोा रोगीलाई चिसो लागेको थाहा पाउने तरिका हो चिप्रा लाग्नु । चिप्लो-चिल्लो आँखाको कोसामा लगाएमा जम्दैन र चिप्रा बस्दैन । चिप्राको सेतो धूलोको लेपन गर्दा अनुहार मुलायम बनाउँछ, आँखा सुक्खा हुँदा थुकसँग रगडेर लगाउँदा लाभ हुन्छ । चिसो उठाएको अथवा बाहिरको ठण्डा सहन गर्न नसकेको सङ्केतस्वरूप शरीरमा देखापरेको लक्षण चिप्रा हो । दुब्लो-पातलो र कमजोर मानिसलाई चिप्रा लागेमा मुटु र मिर्गौलामा चिसो हुनुको लक्षण हो ।

७३८४. चील सेतो, श्वेतभुसुण्डी, White Bellied Eagle, *Haliaeetus leucogaster*

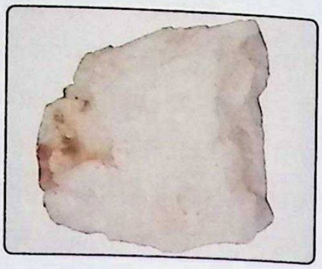
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समुन्द्रतिर पाइन्छ । यो सेतो रङको हुन्छ । यसको पखेटा र खुट्टा कालो हुन्छ । भाले ७०-८० र पोथी ८०-९० से.मि. लामो, भालेको वजन २-३ र पोथीको ३-५ किलोग्रामसम्मको हुन्छ । यसले विषादि कीरा, मरेको प्राणी खान्छ र वातावरण शुद्ध पार्छ । विषालुसर्प र विषजन्यप्राणीलाई लखेट्छ ।

७३८५. चुम्बक, कान्तलौह, फौलाद, Magnet



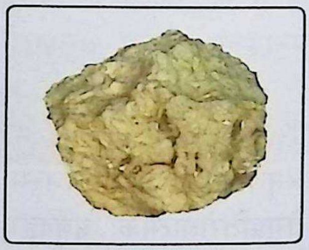
चिनारी : यो नेपालको शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो भाँडामा जलमा तेलको थोपा राख्दा फैलिन्न, हिङ तताउँदा-पकाउँदा हिङको गन्ध नआउने बरु आफ्नो बास्ना छोड्ने, तितो नीम/निर मसी/चिराइतो/कुट्कीको लेदो-काँढापानी-अर्क-क्वाथ राख्दा मीठो हुने, दूध पकाउँदा चुलिएर जुरी लाग्ने अर्थात् बाहिर नपोखिने उत्तम फलामलाई कान्तलौह भनिन्छ । **चुम्बक फलामलाई शुद्धि गर्ने विधि :** चूर्ण पारिएको धूलोलाई कागतीरस, मही, त्रिफला काँढा, गोमूत्र, बेथेरस, अमिली काँढा वा भलायोरस, आँकरस, केराकन्दरस, बरको जराको काँढामा, भृङ्गराज रस, पाषाणभेदको काँढामा ७/७ पटक भट्टीको तेजअग्निमा रातो तपाउँदै नयाँनयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ । कान्तलौहको सारतत्त्वलाई चुम्बक बनाइन्छ । पारा संस्कारमा यो धातुको प्रयोग गर्दा विशेष लाभ मिल्छ र छिटो सिद्ध-शुद्ध हुन्छ । यो कालोरङको फलाम अति कडा हुन्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, लौहतत्त्वको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराजमा पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुख्ने नेत्ररोगमा लाभहुन्छ । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७३८६.चुनढुङ्गा, चुनापत्थर, Dolomite, Stone, $CaMg(CO_3)_2$



चिनारी : संसारभर विभिन्न प्रकारका कैयौं चुनढुङ्गा पाइन्छन् । चुनभण्डारहरू नेपालमा धेरै छन् । चुनढुङ्गाले देश भरिएको छ । चुनढुङ्गालाई भट्टीमा जलाएर औषधि बनाउने प्रचलन छ । यसको कडापन ३.५-४, गुरुत्व २.८५, परलने विन्दु २५७०-४६६०, उमालविन्दु २८५० हुन्छ । यो भस्म पारी कृषिचुन प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले माटाको अम्लीयपन र क्षारीयपन पि.एच.मानलाई व्यवस्थित गर्छ। विशेष गजपुटअग्नि दिएर पोलेको एकदम सेतो रङको चुना कीटनाशक हुन्छ। विभिन्न कीराको प्रकोपलाई निर्मूल गर्न सकिन्छ। माटाको रोग सुधारी स्वास्थ्यकर अन्न, सागसब्जी, जडीबुटी, फल उत्पादन बढ्छ । यो अप्रशोधित काँचै ज-जसलाई कार्बोनेट, क्यालसियम-म्यागनेसियम-कार्बोनेटको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील चिकित्सा प्राप्त हुन्छ । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, हैजा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्गका कडापन, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि/भस्म/खोटो आधा-तीन ग्राम, काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा १-३ पटक । **सावधान** : चुना खाएर अमिलो नखाने ।

७३८७. चुनढुङ्गा कच्चा, Calcite, $CaCO_3$, Natural Raw Limestone



चिनारी : संसारभर हजारौंप्रकारका कैयौं चुनढुङ्गा पाइन्छन् । यो दक्षिणएसियाकै ठूलो चुनभण्डार नेपालमा छ। सिमेन्ट उद्योगको प्रमुख कच्चापदार्थको स्रोत चुनढुङ्गाले देश भरिएको छ। चुनढुङ्गालाई भट्टीमा जलाएर औषधि बनाउने प्रचलन छ । भस्म पारी कृषिचुन प्रयोग गर्न सकिन्छ । माटाको अम्लीयपन र क्षारीयपन पि.एच.मानलाई व्यवस्थित गर्छ । विशेष गजपुटअग्नि दिएर पोलेको एकदम सेतो रङको चुना कीटनाशक हुन्छ। विभिन्न कीराको प्रकोपलाई निर्मूल गर्न सकिन्छ। माटोको रोग सुधारी स्वास्थ्यकर अन्न, सागसब्जी, जडीबुटी र फल उत्पादन बढ्छ। यो अप्रशोधित वा प्रशोधित काँचै-जस-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील चिकित्सा प्राप्त हुन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, हैजा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडको

समस्या, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्गका कडापन, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धाको हाडकोरोग, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि/भस्म/खोटो आधा-तीन ग्राम, क्वाथसुई १-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा १-३ पटक केही दिनमात्र। **सावधान** : चुना खाएर अमिलो खान हुँदैन।

७३८८. चुनढुङ्गा कच्चा एकशतक बुझाएको, शतक बुझायाचुना, 100 Times Soaked Limestone

चिनारी : यो खनिजद्रव्य चुनढुङ्गा कुहिएर चुना बन्दछ। यो अत्यन्तै कडा भएकाले नरम बनाउन औषधि तथा खाने-पिउने पदार्थहरूमा मिश्रण गर्नका लागि सयौं पटक गलाउँदै भ्वाइँअँ पार्दै अमृत बनाउने चलन छ। रस-रसायन कार्यमा यो नै प्रयोग गर्नुपर्छ। संसारभर हजारौं प्रकारका हरेक खालका चुनढुङ्गा पाइन्छन्। यो प्रशोधित वा काँचै-ज-जसलाई क्याल्शियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील चिकित्सा प्राप्त हुन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग कब्ज, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, कमजोर पाचनसंस्थान, सुक्खा आँत, पित्तरोग, डाहा-छटपटी, गाँठा-गिर्खा, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि आधा-तीन ग्राम, क्वाथसुई १-५ मि.लि., काँढापानी १ मुख, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक। चुना खाएर अमिलो नखाने।

७३८९. चुनापानी-नौसादरको कमाल, लाइमअमोनिया, Liquor Ammonia

चिनारी : कुनै धातुपात्रमा चुनापत्थर र पानी हाली एकघण्टा राख्ने। छोपिएको यो भाँडाको पानीमा नौसादर हाल्ने। हल्लाउने-चलाउने गरी २ घण्टामा माथिको पानी छानेर अर्कयन्त्रमा वा रिटार्टमा भर्ने। रिटार्ट बालुकायन्त्रमा आधा गाड्ने र मुखबाट रिसिभरको नली जोड्ने अनि रिसिभर ठण्डापानीमा राखी बालुकायन्त्रमा मधुरअग्नि दिने। अब अर्क निक्लेर रिसिभरमा जम्मा हुन्छ। यो लाइम अमोनिया तीव्र गन्ध दिने अर्क तयार भयो। स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, पिनासहर, श्वासरोगनाशक, उदररोगनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कुपोषण, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, ज्वर, कब्ज, अर्श, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त, रुघा-चिसो-निमोनिया, पिनास, कफग्रस्त समस्या, नाक नखुल्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि आधा-एक ग्राम, रससुई २-५ र नौसादर-चुनापानी १०-३० मि.लि., आँखा बन्द गरी नाकले सुँघिरहने ३-५ पटक।

७३९०. चुनालाई सेतो गन्धक बनाउने, श्वेतगन्धक, खटिका, Plaster of Sulphur

चिनारी : यो खनिजीयद्रव्य रसायन हो । नेपालका हरेक क्षेत्रमा चुनाखानी रहेका छन् । यो चुनाबाट कृत्रिम सेतो गन्धक बन्छ । पत्थर-ढुङ्गाका खरलमा चुनेपानीमा घिस्दा श्वेतगन्धक हुन्छ । जब सेतो बन्दैन घोटिरहनुपर्छ । यो सेतो गन्धक बनाउने विधि हो । यसलाई कागती रसमा अथवा त्रिफला काँढामा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । यो चूर्णलाई गोमूत्र/गोबररसमा घृतकुमारी/भृङ्गराज/नीमपत्रका साथ घोटेर सुकाई शराबसम्पुटमा राखी गजपुटअग्निमा तीनपटक फुक्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, वातपित्तनाशक, अर्बुदहर, मेदहर वातव्याधिहर, ज्वरघ्न, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक शोथघ्न, श्वासप्रश्वासशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, मन्दाग्नि, आमवात, अङ्गशोथ, जलोदर, जोर्नीवाथ, शिरदर्द, ज्वर, पाण्डुरोग, श्वासनलीशोथ, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : २-५ रत्ती मह र दूधका साथमा १-५ पटक ।

७३९१. चुना बनीबनाउ, शिलाक्षार, Readymade Lime

चिनारी : यो खनिजीय रसायन हो । संसारभरका हरेक मानिसले कुनै न कुनै रूपमा चुना प्रयोग गरेकै हुन्छन् । यसलाई शुद्ध गरेको भनिन्छ किन्तु पोलेर केवल प्याकिङ्ग गरिएको हो । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अग्निकारक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीरोग, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, ज्वर, रजवीर्यदोष, जीर्णरोग कब्ज, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुरोग, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **ध्यान** : अधिक सेवनले मुखमा घाउ, जलन, आँतमा घाउ भई रक्तको दस्त भएमा, दिल धड्कन बढेमा र पिसाब रोकिएमा उपद्रव सङ्कटमा दूध बदामको तेल र मखखन (कच्चाघृत) खानुपर्छ । अति खाए क्षति, चुनाले मनुष्यलाई खान शुरु गर्‍यो भने बाँच्नुभन्दा मर्नु बेस हुन सक्छ । हप्तामा २ पटक पानसँग खानुस् अति लाभ दिन्छ । परिवर्तन नै संसारको औषधि हो । अपरिवर्तन रोगको जड हो । यसर्थ पदार्थगत दुनियाँमा फेरिँदैफेरिँदै फेरि पनि सावधान हुनुपर्छ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि आधा-तीन रत्ती, क्वाथसुई २ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक । चुना खाएर अमिलो नखानु सर्वोत्तम सुझाव हो ।

७३९२. च्युरीढुङ्गो, नरम पत्थर, Chiuri Dhungo, Smooth and Slippery Stone

चिनारी : यो खनिजद्रव्य संसारका हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो कोगिटा रङ सेतो हल्का पहेँलो र खैरो मिसिएको कामलो ढुङ्गा तर सुकेपछि साह्रो हुन्छ । यो पत्र-पत्र हुने कोदालाले फुट्ने खालको नरम र केही चिप्लो हुन्छ । यो ढुङ्गा गर्भवती महिलाले क्याल्सियम प्राप्तिका लागि खाने प्रचलन छ । यो ढुङ्गा नरम हुन्छ

र चपाउन सकिन्छ । यो ३-७ फिट जमिनमुनिको ढुङ्गो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनिवारक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, अस्थिसन्धानक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, रक्तस्राव र हृदयको धड्कन तेज बढेमा, कब्ज, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । धेरै गर्मीरोगमा र खुर्सानीजस्ता उष्णमसलाले पोल्दा खाने प्रचलन छ । **मात्रा :** पानीमा ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७३९३. चौंरी, हिमगाई, Himalayan Cow, Nak

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ । यो चरणमैदानमा मिल्छ । यो लामो रौंहरू भएको, २० वर्ष बाँच्छ, २५०-५०० किलोग्राम वजनको हुन्छ । यो ५-१० फिट लामो, भुत्ले, फुस्रो/सेतो/कालो वर्णको, शरीर रौंले भरिपूर्ण हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबैभाग मरेपछि र जिउँदोमा दूध, गोबर र न्याल । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, सप्तधातु उत्पादक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सप्तधातुक्षय, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, रोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध ३०-१०० मि.लि., न्यालसुई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७३९४.छात्रमह, छात्रमधु, घुमक्कड मौरी, Chhatra Honey

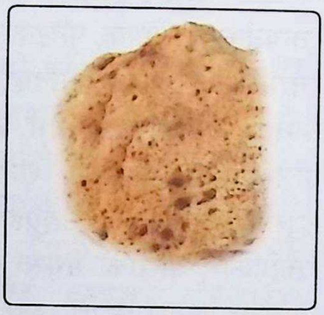
चिनारी : यो कपिल तथा पीतवर्णका मौरी हिमालय पर्वतको नजिक ठण्डा हावापानीमा आफ्नो घर छत्रा बनाउँछन् । यो छत्रेमा बनाएको मौरी महलाई छात्र मधु भनिन्छ । यो घुमन्ते माहुरीहरू जहाँ पुग्छन् त्यहीं घर बनाउँछन् । यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, आयुर्वर्धक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, अर्बुदहर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, बलकारक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, रक्तरोगहर, विषघ्न, योगवाही, रसायन मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्बलता, त्रिदोषज बिरामी, अर्बुद, रजःवीर्यरोग, जीवनीयतत्त्वह्रास, आयुक्षण, रक्तस्राव, विषप्रभाव, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ चम्चा ५-१० ग्राम, चाकासहित १०-२० ग्राम, कुट ३-५ ग्राम २-३ पटक ।

७३९५. छाउने ढुङ्गा, Slate Stone

चिनारी : यो सर्वत्र र सदा मिल्छ । यसको प्रयोग गरी घामपानी र गर्मी-ठण्डाबाट बच्न अति सुन्दर घर बन्दछन् । यो खनिजीय चट्टान अपारदर्शी पाइन्छ । यो धेरै मिश्रणबाट बनेको हुन्छ । यो घर-भवन कार्यालय छाउन प्रयोग हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो, गहत र गोमूत्रमा ३ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा

दुग्धवर्गका जडीबुटी रसमा १०८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि :** सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, श्वासरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७३९६. छ्याकेढुङ्गो सेतो, दहीपत्थर, Pumacite Stone, Curd Stone, Pumice Rock



चिनारी : यो खनिजीयढुङ्गा-रसायन हो । यो ज्वालामुखीबाट निस्कने ढुङ्गा हो । यसको सुनको मसी बन्छ । यो पृथ्वीको उथुलपुथुल हुँदादेखिका र भित्रका खोतलिएका नयाँ सर्वत्र पाइन्छ । यो पानीमा तैरिन्छ हल्का रहन्छ । यो पत्थर पानीमा घिस्दा दहीझैँ हुन्छ । पृथ्वीको अपार सम्पदाहरूमध्ये एक विशेष प्रकारको ढुङ्गा यसले धेरै रोगोपचारमा काम दिन्छ । कैयौँ दिन खरलमा पिसेर पारा घोट्दा बद्ध हुन्छ र अग्निस्थायी बन्छ । स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पारदअग्निस्तम्भक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मूत्ररोग, हृदयको रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, धातुरोग, पित्तरोग, उदर डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो अग्निस्थायीढुङ्गामा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ, जसले हाडलाई मजबुत गर्छ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि १-७ रत्ती, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७३९७. छुर्पी, दुरुख्वा, दुर्खो, Chhurpi, Tenant Cooked Solid Chhurpee

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । महीलाई केही पकाएर छोक्रा निचोरेको सुकाई अथवा सबै महीपानीसहित पकाई अग्निमै सुकाएकोलाई छुर्पी भनिन्छ । चौंरीगाई, भैंसी, भेडी, बाखी, सानो गाई आदिको दहीबाट घ्यू निकालेर महीलाई

छुर्पी बनाइन्छ । सानो टुक्रा मुखमा चुसिरहँदा र्‍यालले आमाशय रसिलो पार्छ, खाना पचाउँछ, स्मरणशक्ति बढाउँछ, आन्द्राको सुक्खा घाउ सन्चो हुन्छ, कब्ज र अर्शलाई ठीक पार्छ, गर्मी र पित्तज्वरमा लाभ पुर्‍याउँछ । यसले रगत सफा पार्छ । **मात्रा :** धूलो ३-५ ग्राम टुक्रा चुस्दै रहने ३-५ पटक ।

७३९८. छेपारो सिङ्गो हिमाली, Mountain Horned Dargons, Phuket Horned Tree Agamid, *Acanthosaura phuketensis*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो २ हात, १० औँला, ढाड-मेरुदण्ड र टाउकामा खतरा काँडा भएको, सेतो काँडो तिखो १०-१५ इन्च लामो हुन्छ ।

७३९९. छेपारा बोल्ने, Green Talking Lizard, Gee, Gi, *Lacertilia* sp.

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक बोल्ने प्राणी हो । खेतीबारीका कीरा र धमिरा खाने हुनाले यसलाई किसानको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो पशुपालक, जीवात्मारक्षक व्यावसायिक व्यक्तित्वले यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । अहिले बचाउनुपर्ने अन्यथा दर्शन दुर्लभ हुनेछ । यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोजन हुन्छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

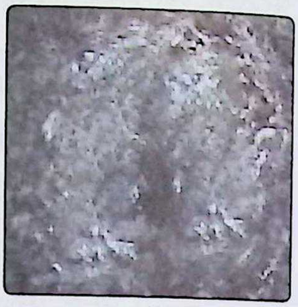
७४००. छेपाराले चाटेको ढुङ्गा, स्फटिक, Lizard Licking Stone

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । यो सबै ठाउँमा पाइन्छ । यो सेतो ढुङ्गो धैलोमैलो-अपारदर्शी कडापन भएको धातु काट्न सक्ने हुन्छ । यो प्रायः धेरै सस्तोमा किनबेच हुन्छ । यसलाई शुद्ध गरी पञ्चगव्य वा शास्त्रीयविधिद्वारा पुटपाक बनाई भस्म बनाइन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, अर्बुद, असाध्यरोग, कटिवात, पक्षाघात, अङ्गशोथ, रगतको कमी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, क्षयरोग, श्वास र छालाकारोग, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

७४०१. जहरमोहरा, नागपाषाण, नागाश्म, खताइपिष्टि, Serpentine Stone, Ophite Stone

चिनारी : यो एक खनिज हो जुन पत्थर-ढुङ्गामा ढुङ्गो नै उम्रन्छ । यो धेरै रङमा पाइन्छ किन्तु सर्वश्रेष्ठ पीताभ-हरितवर्णको अति गुणकारी मानिन्छ । यो उम्रिएको ढुङ्गो बिस्तारै बढ्दै जान्छ र कुनै दिन वृद्धिक्रम रोकिन्छ । यसको कडापन २.५-६, पगलने विन्दु, उमालविन्दु, गुरुत्व २-२.९ हुन्छ । **शोधनविधि :** गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सात रात पकाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सर्पदंशहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, सर्पदंश, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, विष र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, छालारोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । लेप लगाउँदा गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ र दुबीसमेत सन्चो पार्छ । **मात्रा :** १-३ तोरी बीजजति महका साथमा १-३ पटक ।

७४०२. जस्ता, यशदम्, जसद, खप्परसत्त्व, Zincum, Zn(atomic number- 30)



चिनारी : यो काम लाग्ने प्रसिद्ध धातु हो । यो तुरुन्तै गल्छ र जोड्ने काममा धेरै प्रयोग गरिन्छ । यसको कडापन २.५, पग्लने विन्दु ४१९.५०, उमालविन्दु ९०७, घनत्व ७.१४ हुन्छ । यो एक मिश्रण धातुमा पर्छ । यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा मिल्छ । यो तामा, बंग र अरू पनि मिसाएर बनाइन्छ । यो शास्त्रीयविधिले बङ्गसमान शुद्धि गरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । **शोधन विधि :** गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, दुबी, रसायनविष र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, रक्तवाहिनीगतवात, पित्तज्वर र रक्त-अतिसार, पत्थरी, पिसाबरोग, भगन्दर, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रायोबीजजति महका साथमा १-३ पटक ।

७४०३.जलनिलमणि, पानीमणि, Aquamarine Stone, Water of the Himalaya, $Be_3Al_2SiO_6$

चिनारी : यो खनिजरत्न हो । जलनिलमणि पानीको कान्तिसमान निलो वर्णको हुन्छ । यसमा पानी नै टल्कन्छ । यो स्वच्छ आकाश वा समुन्द्र रङ्गको महङ्गो पत्थर हो । यो फिका भए चन्द्रमणिसँग मिल्छ ।

७४०४. जन्तु कि वृक्ष ? झिल्ली, Animal or Tree , Myxomycetes, Slime Molds

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सर्वत्र पानी र हिउँमा समेत पाइन्छ । यसका सयौंजातका-उपजातका झिल्लीहरू जहाँ पनि टाँसिन्छन् । यो एक प्रकारको मोल्ड जो जन्तु र वनस्पति दुवै हो । माक्सोमाइसिट नामक वृक्षले आफ्नो आहार जन्तुलेझैं तयार गर्छ । यसको विकास र वंशवृद्धि भने बोटबिरुवाको जस्तो हुन्छ । मेक्सोमाइसिट (Myxomycete) को आहार गर्ने तरिका जनावरले खाएझैं गर्छ र हेर्दा झिल्ली देखिन्छ । यो टाँसिने पहेँलो विचित्रको झिल्ली हो । यो रहस्यमय प्रकृतिमा विचित्र मिल्छ ।

७४०५. जजमानी, यजमानी पत्थर, Yajmani Stone, Yamani Stone

चिनारी : यो क्रिम रङको रेखा भएको खैरो रङको ढुङ्गा हो । यो नौनी-घिउ वर्णको धर्सो परेको हुन्छ । यो सर्वत्र पाइन्छ । यो ढुङ्गालाई तन्त्रशास्त्रअनुसार रत्न बनाएर लगाइन्छ । शोभा दिने यो रत्न आफ्नो ज्योतिष अनुसार लगाउँदा विशेष लाभ मिल्छ । यसलाई शुद्ध गरी भस्मीभूत पारी औषधि बनाएर रोग निको गर्नुपर्छ ।

७४०६. जलसमाधि गर्ने, आफै पानीमा बसी जिन्दगी समाप्त पार्ने, Jalsamadhi

चिनारी : जिन्दगीको अन्तमा जलसमाधि भनिन्छ किन्तु देहलीला इतिमात्र हो । संसारमा बाँच्ने सहारा

नपाएका मानिसले स्वयम्लाई विसर्जन गरी अन्तिम मरण चाहन्छ । बुढ्यौली उमेरमा धेरै रोगले च्यापेर अब बाँचेर केही गर्न नसक्ने नै हो भन्ने पक्कापक्की भएपछि मनले निर्णय गर्छ । सहजमरण यही देहसमाधिलाई भनिन्छ । जलमा बसी योगमरण सर्वोत्तम हुन्छ भने कतिलाई चाहिँ अपराध बन्न सक्छ । यसैले जसले जलसमाधि गर्न चाहन्छ उसले सर्वप्रथम आफ्नो शरीरको पञ्चतत्त्व अग्नि, वायु, आकाश, जल र पृथ्वीलाई अलग गर्न सक्नुपर्छ । योग-ध्यान-समाधिपथ नै आत्मकल्याणका लागि विशेष अवसर हो । एक/एक पारी पृथ्वीतत्त्व, जलतत्त्व, अग्नितत्त्व, वायुतत्त्व खतम पार्दै आकाशतत्त्वलाई मारण-तारण काजक्रिया गर्नुपर्छ, तब आज्ञामा लीन भएर परमात्माको आशीर्वादले पुनर्जन्म पाइन्छ । अब यस्तो अवस्थामा शरीर छुट्नु भनेको देहशान्ति हो । पुनःपुनः जन्म-मरण बाटोबाट मानवदेहमा आएर जलसमाधि गरी साधना पत्ता लगाएर आमाको गर्भ खोज्नुपर्छ । संस्कार-स्वभावका आधारमा साधनापथद्वारा क्रियायोगमा ब्रह्मलीन हुन सक्नुपर्छ । यो जलसमाधिस्थ गर्न तयार हुनेले ब्रह्मलीनका विधिहरू जानेर आध्यात्मिक बन्नुपर्छ ।

७४०७. जहरमोहरा पहेँलो, झारमौरो ढुङ्गा, विषादिढुङ्गो, Yellow Serpentine, Peet Jaharmohara, (Mg, Fe, Ni, Al, Zn, Mn)$_{2-3}$ (Si,Al,Fe)$_2$O$_5$(OH)$_4$

चिनारी : यो हरताल, पहेँलो शङ्खिया, मैनशील आदि खनिज मिसिएको ढुङ्गा हो । यो खनिजद्रव्य हो । यो पहेँलो रङको हुन्छ । यो ढुङ्गामा ढुङ्गा पलाउँछ, आफै बढ्दै जान्छ । यसको आकार-प्रकार फेरिन्छ, यो रहस्यमयी पत्थर हो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, शोथघ्न, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, कृमिमारक, सर्पदंशहर, यौनरोगनाशक, कुष्ठघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, अर्श, गिर्खा, गाँठा-अङ्कुर, अर्बुद, घाउ-खटिरा, दुबी, दाद, कुष्ठ, क्रिमी, यौनरोग, कर्णपाक, सुन्निने, छालाका विभिन्न समस्या, प्राणीविषको असर-प्रभाव, सर्पदंश, विषसेवन इत्यादिमा तत्काल सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पिसेर लगाउने, लेपन गर्ने, घस्ने-धस्ने, पोल्ने, घोलपानीले नुहाउने १-२ पटक । यसको भस्म पञ्चगव्यमा शोधन-मारण-तारण गरी बनाएको १-३ चामल जति १-२ पटक ।

७४०८. जहरमोहरा हल्का सेतो, झारमौरो माटेढुङ्गा, विषादिढुङ्गो, Colorless Serpentine Snakestone, Jaharmohara Fika

चिनारी : यो हरताल, पहेँलो शङ्खिया, मैनशील आदि खनिज मिसिएको ढुङ्गामा उम्रन्छ । यो खनिजद्रव्य हो । यो फिका रङको हुन्छ । यो ढुङ्गामा ढुङ्गा पलाउँछ, आफैँ बढ्दै जान्छ । यसको आकार-प्रकार फेरिन्छ, यो रहस्यमयी पत्थर हो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, शोथघ्न, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, कृमिमारक, यौनरोगनाशक, मेदहर, कुष्ठघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, अर्श, गिर्खा, गाँठा-अङ्कुर, अर्बुद, घाउ-खटिरा, दुबी, दाद, कुष्ठ, क्रिमी, यौनरोग, कर्णपाक, सुन्निने, छालाका विभिन्न समस्या, प्राणीविषको असर-प्रभाव, सर्पदंश, विषसेवन इत्यादि तत्काल सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पिसेर लगाउने, लेपन गर्ने, घस्ने-धस्ने, पोल्ने, घोलपानीले नुहाउने १-२ पटक । यसको भस्म पञ्चगव्यमा शोधन-मारण-तारण गरी बनाएको १-३ चामल जति १-२ पटक ।

७४०९. जहरमोहरा बुट्टेसुनौलो, झारमौरो सुनढुङ्गा, विषादिढुङ्गो, Golden Jaharmohara, Golden Serpentine Snake Stone,

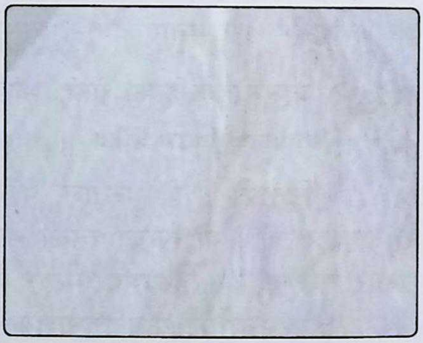
चिनारी : यो हरताल, शङ्खिया, मैनशील आदि खनिज मिसिएको ढुङ्गा हो । यो खनिजद्रव्य हो । यो पहेँलो रङको केही बुट्टा हुन्छ । यो ढुङ्गामा ढुङ्गा पलाउँछ, आफैँ बढ्दै जान्छ । यसको आकार-प्रकार परिवर्तन हुन्छ, यो रहस्यमयी पत्थर हो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्पदंशहर, विषघ्न, शोथघ्न, अर्बुदहर, चर्मरोगहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, कृमिमारक, गिर्खाहर, यौनरोगनाशक, कुष्ठघ्न मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले सर्पदोष, विषप्रभाव, अर्श, गिर्खा, गाँठा-अङ्कुर, अर्बुद, घाउ-खटिरा, दुबी, दाद, कुष्ठ, क्रिमी, यौनरोग, कर्णपाक, सुन्निने, छालाका विभिन्न समस्या, प्राणीविषको असर-प्रभाव, सर्पदंश, विषसेवन इत्यादिमा तत्काल सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पिसेर लगाउने, लेपन गर्ने, घस्ने, पोल्ने, घोलपानीले नुहाउने १-२ पटक । यसको भस्म पञ्चगव्यमा शोधन-मारण-तारण गरी बनाएको १-३ तील दानाजति जति १-२ पटक महमा चाट्ने ।

७४१०. जलपरी, जलयुवती, जलसुन्दरी, Water Beauty, Water Heroin

चिनारी : यो एक प्रकृतिगत अस्तित्त्व हो । समुद्र/सागर/महासाउष्णा जहाँ जल प्रशस्त छ त्यहाँ जलयुवतीहरू रहन्छन् । जहाँ संसार त्यहाँ जीवात्माहरूको निवासस्थल हुन्छ । कहिले/कसै-कसैलाई दर्शन हुने गर्छ । यो अचानक घट्ने घटना हो । सबैले यस्तो देख्ने/भोग्ने अवसर पाउँदैनन् । योगी/ब्रह्मचारीलाई मात्र जलपरीको साक्षात्कार हुन सक्छ । स्त्रीत्वशक्तिलाई त्याग्ने विरक्त वैरागी व्यक्तित्वलाई नजिकबाट देखभेटको मौका पर्न सक्छ । मातृत्वलाई सदा घोर विरोध गर्ने ध्यानीलाई समस्यास्वरूप विपनी-सपनीमा जम्काभेटको मौका मिल्न सक्छ । नाममात्रको योगी/ब्रह्मचारी/ध्यानीलाई यस्तो अवसर कुनै पनि हालतमा मिल्दैन । साधना नामको देखावटी ढोंगीलाई कुअसर पर्ने सम्भावना रहन्छ । क्रियायोगमा लीन ब्रह्मलीन महात्माहरूलाई शक्ति थपिन्छ किन्तु झन्झट व्यहोर्नुपर्छ । यो आध्यात्मिक र धार्मिक क्रियाकलापमा भेटघाट हुँदैन । वाममार्गी साधनामा जलपरीसँग साधिन्य प्राप्त हुन्छ । खास उनीहरूको आफ्नो क्षेत्रमा घुमफिर चल्छ । यसको पित्त पित्तनाशक हुन्छ ।

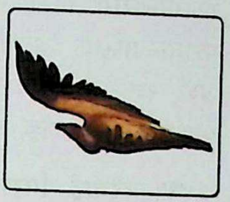
७४११. जस्ताफुला, पुष्पाञ्जन, रीतिपुष्प, यसदकीपुष्प, White Zinc–Oxide (ZnO)



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ । यो वायुमा जलेर वा जिंककार्बोनेट वा नाइट्रेट वा हायड्राअक्साइडबाट सेतो फुल बन्दछ । यो यशद र अक्सिजनको यौगिक हो । यो अस्पतालमा सर्जिकलपट्टी (Elastoplast) र रबरउद्योगमा धेरै प्रयोग हुन्छ । कागतीअमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी सिधेनुन/सिन्धेनुनजलमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । घिउकुमारीरस/पुनर्नवा काँढापानीमा पकाई माटोको भाँडामा राखेर गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रेचक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, दन्तरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ ।

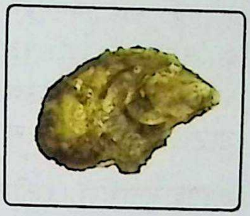
औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, दन्तरोग, अर्श, उपदंश, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेप अण्डकोष सुन्निने, केश-कपाल रक्षा गर्नेमा अचुक काम गर्छ । **मात्रा :** भस्म ३-१० रायो बीजजति, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

७४१२. जटायु ठूलो, गिद्ध हिमाली, विशालकाया पन्छी जटायू, सडायू, Jatayu, Big Jataayoo, Himalayan Bearded Vulture, *Gypaetus barbatus*



चिनारी : यो जीव हो । यो हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । यो ३०-१०० किलोग्रामको विभिन्न वर्णको विशालकाय पन्छी ५-९ फिट लामो दुवैतिर फैलिएको, दाह्री भएको, टाउकोमा कपाल रहेको, गिद्धभन्दा केही ठूलो हुन्छ। यो मरेपछि औषधिमा प्रयोग हुन्छ । यसको र्‍याल र पित्त अर्बुदरोगमा प्रयोग हुन्छ ।

७४१३. जलसिपी, जलमुक्ताशुक्ति, Oyster Water Shell



चिनारी : यो उत्तम मोती नबनाउने सिपीलाई जलसिपी भन्दछन् । जलसिपीलाई नै मोती सिपी भनिएको छ। यसलाई शुद्धि गरी भस्म बनाएर उपचारमा प्रयोग गर्नुपर्छ । **सिपी शुद्धि गर्ने विधि** : सिपीलाई सानो टुक्रा गरी पोटली बाँधी दौलायन्त्रमा काँजी भरी १२ घण्टा मन्द आँच दिँदा शुद्ध हुन्छ । सिपीलाई **भस्म गर्ने विधि** : शुद्ध सिपीलाई तताउँदै रातो गरी कागतीरसमा २१ पटक बारबार बुझाउनुपर्छ । यसपछि सिपीलाई घृतकुमारीमा शराबसम्पुट गरी गजपुटअग्निमा फुक्नासाथ सेतोभस्म प्राप्त हुन्छ । यो नरम सेतो रङमा मिल्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, शूलनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दन्तक्षय, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, हृदयरोग र स्नायुरोग, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, पित्तरोग, रक्तपित्त, मस्तकपीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ। मोतीभस्मको अभावमा मोतीसीपीभस्म प्रतिनिधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । मोतीले गर्ने काम यसले पनि गर्छ । यो सस्तो पनि पर्दछ । **मात्रा** : १-२ ग्राम २-३ पटक ।

७४१४. जालीमाछो विषैलो, जाली मछली, Golden Jellyfish Venom, Medusozoa

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समुन्द्रमा पाइने विषालु ठूलो माछा हो । यो विभिन्न वजनको हुन्छ। यो च्याउझैं छाता आकारको-मेरुदण्ड नभएको, सुनौलो झिल्लिले छत्रीमा भरिएको हुन्छ । यसले खतरा मुखको रस र्‍याल वा विष झार्छ । रिसाउने बनाएर र्‍याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नपर्छ । यस्तो खतरा मिहावष मारण र शरीरमा क्यान्सरका किटाणु मार्न प्रयोग हुन्छ । **यो शुद्ध गर्ने तरिका** : तोरी-सरस्यूँ तेल वा घिउ/महमा दिनभर घाममा राख्नुपर्छ र पान, भृङ्गराज, कुठ, अगस्तिपत्र, सर्पगन्धारसमा ७२ घण्टा डुबाउनुपर्छ अथवा माटोको कटौरा वा चीनीप्यालामा ३-१० दिन गोमूत्र सूर्यतापमा राखी शुद्ध गर्नुपर्छ । शुद्ध सर्पविषको **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशकक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले माइग्रेन, मस्तिष्काघात अर्बुदरोग, राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो

सुन्निने, हरेक प्रकारका घोर अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

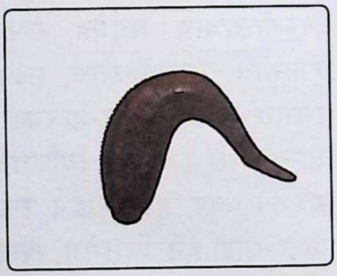
७४१५.जुरेगाई, गिरगाई, महङ्गी, Krisna Cow, Gir Cow, *Bos primigenius indicus*

चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो जर्सीभन्दा दुईगुणा धेरै दूध दिने जुरो भएको ठूलो जीउ ज्यानको गाई गनिन्छ । यो धेरै दूध दिने गाई कृष्णको पालामा विश्वप्रसिद्ध थियो । यो अति महङ्गो गाई धेरै दुधालु भनिन्छ । यो १३० से.मि. अग्लो, ३-५ फिट लामो, ३००-७०० किलो वजन, १०-२० वर्ष जिउने, ३-५ वर्षमा बच्चा जन्माउँछ । पालन व्यवसाय आवश्यक छ । यसको दुग्ध तथा मूत्र सर्वव्यापक सदा प्रयोगमा आउँछ । यसको दूधरस अत्यन्त मानव स्वास्थ्य उपयोगी मानिन्छ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७४१६.जुनकिरी, रातीको बत्ती, Firefly

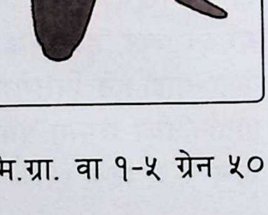
चिनारी : यो जीव हो । यो सदा-सर्वत्र पाइन्छ । यो सानो धिप-धिप बत्ती बल्ने कीरा हो । रातमा २-५ अङ्गुल जति उज्यालो पार्छ । यो कीरामा फस्फोरस हुन्छ । यो उड्छ, हिँड्छ, उफ्रन्छ, दौडन्छ, हातमा राख्दा शीतल हुन्छ । ४-५ वटा कापी-किताबका पानामा थुनेर रातमा पढ्न र लेख्न सकिन्छ ।

७४१७. जुका, जलौका, Leech, *Hirudo medicinalis*



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको १५००-४००० मिटरमा धेरै पाइन्छ । संसारभरि हर हावापानीमा हजारौं प्रकारका मिल्छन् । यो वर्षादमा ३-५ महिना निक्लन्छ र हराउँछ । मानिसलगायत जीवजन्तुका गन्ध पाउनासाथ छटपटाउँछ र झम्टिहाल्छ । छालाभित्र मुख गाडेर रगतले भरिन्छ । जुकाको शिरमा रहने तत्त्वांश हिरूडिन (Hirudin)ले छिटो रगत जम्न दिन्न । यसले रक्तप्रवाहलाई सुचारु गराउँछ । यसका सत्त्वको व्यापक उपयोग प्रयोगशालामा हुन्छ । जसको रगत बाक्लो हुँदै गएको छ, रक्तदोषले भरिपूर्ण छ, छालाको सतहमा रगत दौडन्न भने उसलाई जुका लगाएर टोकाउनुपर्छ । **मात्रा :** २०-१०० मि.ग्रा. वा १-५ ग्रेन ५० सि.सि. लवणजलमा Normal Saline १-३ पटक ।

७४१८. जेठो जेड, हरिताश्म, Jade Stone, $NaAlSi_2O_6$, $Ca_2(Mg, Fe)_5Si_8O_{22}(OH)_2$



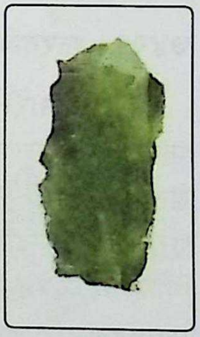
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो हरियो रङको पत्थर अति कडा हुन्छ । यसको कडापन ६-७, पग्लने विन्दु १२०० हुन्छ । शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रववीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह,

अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रत्ती महका साथमा १-३ पटक।

७४१९.जैविकग्याँस, गोबरग्यास, Bio–Gas Plant

चिनारी : यो भएभरका जैविकपदार्थहरू कुहाएर बनाइन्छ। यो घरघरमा छिटो र सस्तो बनाउन सकिने सर्वसुलभ इन्धन हो। यो ज्वलनशील ऊर्जा तत्काल कुहाएर बन्छ। यो जैविकपदार्थहरू कुहाई केही दिनमा रासायनिकपदार्थ स्वरूपमा परिवर्तन हुन्छ। यो गोबर, गहुँत, झारपात, जीवांश, फोहर खेर गएका गल्ने चीजहरू सडाउनुपर्छ। यो गन्ध दिने अत्यन्त उष्ण-कटु दाहजनकमा गनिन्छ। यो इन्धन खानापिना बनाउन, ताप्न र उपचारमा प्रयोग हुन्छ। **उपयोगमा आउने अङ्ग** : सेतो खरानी। **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, सर्पदंशमारक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले उदररोग, ज्वर, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कोढ, श्वासनली सुन्निएको, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश, प्रमेह, जीर्ण आमवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। सेक/लेपन वा मालिस १ पटक।

७४२०. जैतुनमणि, जवरजद्द, पेरिडोट, Peridote–Gem Stone, Peridot-Gemstone, Mineral Olivine, $[Mg, Fe]_2SiO_4$



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो हरियो-पहेंलो खनिजरत्न हो। यो पारदर्शी पत्थर टुरमालिन/पन्नासँग मिल्दो हुन्छ। यसको कडाइ ६.५-७, घनत्व ३.२-३, ४.५ र आसू १.६५-१.७० हुन्छ। यसको सतह चमक टुटफुट सिसाझैं हुन्छ र लामोमा चोइटा निक्लन्छ। सल्फ्युरिक एसिडमा घोलिन्छ र पन्नासरह काम गर्छ। यो महङ्गो रत्नलाई धेरैले चिन्न नसक्दा प्रयोग गर्न सकिएको छैन। सबै कटाइमा गहना बन्दछ। **घृतमणि शोधन** : यसलाई पोको पारी दौलायन्त्रमा राखी डन्डामा झुन्ड्याउने, पिँधमा तेल, मही, गोमूत्र, गहत र कोदोको काँढामा ३ प्रहर पकाई स्वेदन गर्ने तबमात्र घृतमणि शुद्धि गरिएको मानिन्छ। यसलाई शोधन र मारण घ्यूकुमारी रस वा गुर्जोरसमा १०० पटक तताएर ढाल्नुपर्छ। प्रत्येक पटक नयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ। अब शुद्ध मैनशील, तपकिया हरताल, हिङ्गुलोत्थ पारद, शुद्ध गन्धक, सुहागा पाँचचीज समभाग लिएर कज्जली गर्ने वा खलमा राखेर मिश्रण गर्नुपर्छ। यस धूलोको चौथाइ घृतमणिचूर्ण आतसीसिसीमा भरी मन्द, मध्यम र तेजअग्निद्वारा पकाई उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव शीतल शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, विषनाशक, पित्तनाशक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ। एकहप्ता, पञ्चगन्धमा **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, मोटोपन, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त,

मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त वमन, मन्दाग्नि, कफ, डाह, कुष्ठ, अर्श, विषादि असर, वमन, सन्ताप, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रायो बीजजति अनुपान-सहपान मिलाएर मह वा घिउ वा दुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक।

७४२१. जोगीरत्न, जोइसिट, Zoicite, Water Sapphire

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो मिश्रित महङ्गो रत्न हो। यसको कडापन ७-७.५, घनत्व ३.२५-३.४० र आसू १.६९-१.७० चोइटा निक्लने बुरबुरे ब्लोपाइपमा यो फुलेर सेतो डल्लो पर्छ। यसले निलमको समान गुणधर्म शक्ति दिन्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकार क-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक र जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। धारोष्ण गाईदूध वा हिमाली मौरीमहसँग चाट्नुपर्छ। **मात्रा** : १-३ तोरी बीजजति अथवा घिउ/महका साथमा १-३ पटक।

७४२२. झरनाको पानी, झर्राजल, Water Falls

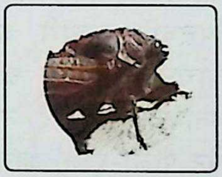
चिनारी : पहाड/पर्वत/पहरो-वनक्षेत्रबाट मूल फुटेर छहरो झर्दछ। प्रदूषणमुक्त क्षेत्रबाट झरनाका रूपमा मानिसलाई आकर्षित गरी सेता छाँगा खसेर जलस्रोत सम्पदाको सङ्केत पाइन्छ। अग्लो ठाउँबाट भरनाबाट टरवाइन घुमाउँदै झरेको पानीको शक्तिले जतासुकै बिजुली निकाली स्वच्छ र शुद्ध पानी पिउँदा धेरै स्वस्थकर हुन्छ। खानेपानीका मुहानहरूबाट जतासुकै कैयौं टरवाइन/पेल्ट्रिकसेट घुमाएर विद्युत्शक्तिको प्रयोग गरी स्वच्छ र शुद्ध हल्का पाचन पानी पिउने प्रयत्न गर्नुपर्ने देखिन्छ। नयाँ वैज्ञानिक सूत्र लगाई ५-७ गुणा बढी शक्ति वृद्धि हुने नेपालका लाखौं डाँडापाखा स्रोत सदुपयोग गरी पुनः पानी पिउन मिल्छ। खानेपानीका स्रोतबाटै विद्युत् पुग्छ। धेरै ठाउँमा पानीलाई पछारी घर्षणकम्पन गराएर तरङ्गबाट कैयौं लघुजलविद्युत् आयोजनाहरू बन्दछन्। फर्पिङ, सुन्दरीजलजस्ता पुराना आयोजनामा हाल सात गुणा बिजुली उत्पादन बढाउन सकिन्छ। झरनाको यस्तो पानीलाई स्वास्थ्यविद्हरूले अमृतजल भन्दछन्। यो रुचिकारक, त्रिदोषनाशक, अग्निप्रदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। १५ दिन एक घण्टाको दरले झरनामा स्नान गर्दा गर्मी गडेको हाडको रोग र ढाड दुख्ने समस्या हराउँछ, अस्थि बृहदवात र मेरुदण्ड बलियो हुन्छ, उच्चरक्तचाप केही दिनमा घट्छ, अतिश्रमको दुखाइ तुरुन्त ठीक हुन्छ। धातु बग्ने रोगीलाई

फाइदा गर्छ। निम्नरक्तचाप भएमा वृद्धि गर्छ, रक्तसञ्चार प्रक्रियामा क्रियाशीलता बढाउँछ। भरनाको नजिक केही दिन घुम्दा मानसिकरोग हराउँछ। झरनाको दर्शनले तत्क्षण तनाव हटेर शान्ति आउँछ। पर्यटक बढ्छन् र आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ।

७४२३. झारल, झारलबाखी, Himalayan Jharal Goat

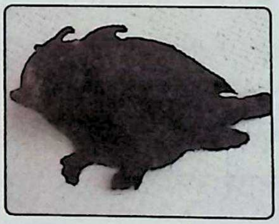
चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ। यो सानो २००-३०० किलोग्राम वजनको हुन्छ। यो २-३ फिट लामो, फुस्रो-कालो वर्णको, शरीर तेलीय हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : लादीबाहेक सबैभाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : न्यालसुई ३-१० मि.लि., दूध ३०-१०० र मूत्र १०-३० मि.लि. ३-५ पटक ।

७४२४. झ्याउँकिरी, झ्याउँकुरी, Loudest Cricket Insect, *Gryllotalpa vinae*



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यसले वृक्षमा नै बसेर कराउन मन पराउँछ। यो जीवजन्य कीरा हो । यो सदा कराउने, साउन-भदौतिर कराउने, धेरै जसो वर्षादमा कराउँछ, कुनै साँझ परेपछि कराइरहन्छ । यो समूहमा कराउँदा वन र मनसमेत रमाइलो बनाउँछ।

७४२५. झिँगे माछो, खुट्टेमाछा, खुट्टा भएको माछा, निचा, झिँगामछली, Leg Fish



चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो कालो वर्णको जीवजन्यपदार्थ हो। यो सर्वत्र हुने सेतो वा कालो ८-१२ खुट्टा हुन्छन्। माछाको पित्तथैलीको पहेँलो तेललाई महौषधि भनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक , नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्रशक्तिमा कमी, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल २०-५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७४२६. झुम्से मौरीमह, टोट्केमौरी मह, Totke Honey

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। झुसेमौरीले पुराना रूखका टोट्काहरूमा बस्छ। यो रौंदार लाम्चो सुँड हुन्छ, आफ्नो घर-घार ३–१० किलोको बनाउँछ। घर र घार सँगै बनाउँछ, खानाका लागि विभिन्न वनस्पतिहरूका फूलरस सङ्कलन गर्छन्। ऋतुसमय अनुसार फुल्ने पुष्परस जम्मा गर्न एकदम हतार गर्छन्। रस भरेर मसिना झिल्लीले महलाई पुर्छन्। २-३ हप्तामा मह काढ्न योग्य हुन्छ र जाली कपडा लगाएर सबै माहुरीलाई हटाएर बच्चाहरूलाई नचलाइकन मधुरस निकाल्नुपर्छ। **प्रयोग हुने भाग :** मह, पहेँलो कुट-चाका। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अति पुष्टिकर, रक्तवर्धक, रजःवीर्यवर्धक, सर्वदोषहर, वेदनाशामक-शोथघ्न, त्रिदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले वातविकार, कफवृद्धि, पित्तदोष, रक्तविकार, दर्द-पीडा, रुघा-खोकी, रजः वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौली रोग, नेत्ररोग, छालाका समस्त रोग, आन्द्राका घाउ, रक्तार्श, अत्यधिक रक्तश्राव, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम वा आधा-एक चम्चा १-३ पटक एकल मह चाट्ने वा रोगअनुसार अनुपान-सहपान मिलाउने।

७४२७. झोझामाछा, मधुमछली, Himalayan Sweet Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ। यो सानो २५-५० ग्राम वजनको हुन्छ। यो २-५ अङ्गुल लामो, सेतो-कालो वर्णको, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबैभाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिदायक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कब्ज, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७४२८. टर्रो पानी, कषायजल, Tarro Pani, Astringent Water

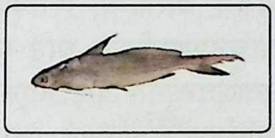
चिनारी : फिट्कीरी र सुहागा भएका स्थानहरूमा खनिज रासायनिक प्रतिक्रियाका कारण पानी सफा तर टर्रो स्वादको हुन्छ। यस्तो पानीले फोक्सो सुन्निएको, कफग्रस्त दम, पिनास, श्वास समस्या, पेटमा पानी भरिने, रुघा-खोकी आदि सन्चो गर्छ। यस्तो पानीले स्नान गर्दा चर्मरोग हराउँछ र सुन्निएको-दर्दमा लाभ पुऱ्याउँछ।

७४२९. टन्टाधातु, टन्टासाफ, सहातु, टान्टालमधातु, Tantalum, Ta73, (Ta Atomic number 73)

चिनारी : यो धातु विषालु, दुर्लभ मानिन्छ। यसमा नाइओबियम रसायन हुन्छ। यो कोलम्बीट धातुको मिश्रण हो। यो दुर्लभ, कठोर, चमकदार निलो-खैरो रङको मिल्छ। यसको उपयोग दन्त र शल्यउपकरण, मोबाइलफोन र विद्युतीयसामाग्री उत्पादनमा हुन्छ। यो रासायनिक उपकरण, परमाणु रिक्टर, विमान, मिसायलमा प्रयोग हुन्छ। यसको घनत्व १६.६, उमालविन्दु ५४५७० से., पग्लने ३०१७० से. वा ३०२०० से., ३२९३Kमा पग्लन्छ र ५५६०० से., ५८३३K मा उम्लन्छ। यो खैरो वर्णको हुन्छ। World Nuclear Association का अनुसार यो अति महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो। **प्रयोग हुने अङ्ग :** भस्म। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक,

रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुदरोग, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, सातधातुको कमी वा क्षय, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कुष्ठ, रक्तरोग, यच.आइ.भि. ⁄ एडस् इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७४३०.टेङरामाछा, टेङरामछली, Tengra Machha, *Tengra Fish*

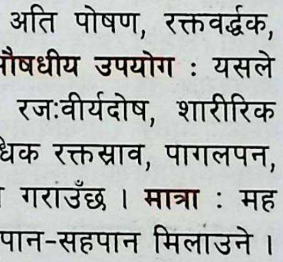


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो पैदिनीसमान एक अङ्गुल चेप्टो, पहेँलोमा कालो धर्सो भएको, कञ्चटमा सियो, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक र नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७४३१.टोड्केमह, टोड्कोमह, Todke Honey

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । मौरीले पुराना रुखका टोड्काहरूमा बसेर आफ्नो घर-घार बनाएपछि खानाका लागि विभिन्न वनस्पतिहरूका फूलरस सङ्कलन गर्छन् । ऋतुसमयअनुसार फुल्ने पुष्परस जम्मा गर्न एकदम हतार गर्छन् । रस भरेर मसिना झिल्लीले महलाई पुर्छन् । २-३ हप्तामा मह काढ्न योग्य हुन्छन् र धुँवा दिएर सबै माहुरीलाई बाहिर पठाएर बच्चाहरूलाई नचलाइकन मधुरस निकाल्नुपर्छ । **प्रयोग हुने भाग** : मह, पहेँलो कुट-चाका । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अति पोषण, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक, सर्वदोषहर, वेदनानाशक-शोथघ्न, त्रिदोषहर र स्त्रीरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, वातविकार, कफवृद्धि, पित्तदोष, रक्तविकार, दर्द-पीडा, रुघा-खोकी, रजःवीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, नेत्ररोग, छालाका समस्त रोग, आन्द्राका घाउ, रक्तार्श, अत्यधिक रक्तस्राव, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग, प्रदर, प्रमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : मह ३-१० ग्राम, आधा-तीन चम्चा ३-५ पटक एकल महसँग चाट्ने वा रोगअनुसार अनुपान-सहपान मिलाउने ।

७४३२.टोके, छेपारो बोल्ने, Green Speaking Lizard, Gee, Gi, *Lacertilia* sp.

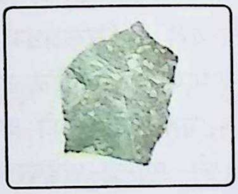


चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो हरियो वा खैरो वा अनेक रङको बोल्ने प्राणी हो । खेतीबारीका कीरा र धमिरा खाने हुनाले यसलाई किसानको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो महङ्गोमा गनिन्छ । यो जीवात्मारक्षक व्यक्तित्वले यसलाई जोगाउनु आवश्यक अन्यथा दर्शन पाउन मुस्किल पर्छ। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको औषधीय प्रयोग हुन्छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७४३३. डल्फीन माछा, शोसीमछली, Sushi Fish

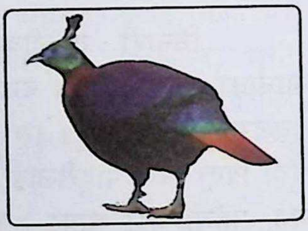
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जल वा हिलोमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो खैरो खरानी ढाडमा कालो र विभिन्न वर्णको हुन्छ। १००-५० किलो वजनको हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो भेदक, रेचक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले घोरकब्ज, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७४३४. डमरुरत्न, डमन्टोइड, Demantoid–Garnet



चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । तत्त्व : $Ca_3Fe_2(SiO_4)_3$, आसू : १.८७, कडापन : ६.५-७, घनत्व : ३.८-३.८५, रङ : पहेँलो/खैरो/हरियो/विनारङ, कैफियत : मूल्यवान् । प्रयोग : गरगहनाझैँ हीरासमान चम्किलो काटमा ।

७४३५. डाँफेचरी, नेपाल राष्ट्रिय पन्छी, Himalayan Danphe, Nepal National Bird, *Lophophorus impejanus*



चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको ठण्डामा पाइन्छ । यो प्रायः २५०० मिटरभन्दा माथि हिमरेखासम्म बस्छ । यो लोपोन्मुख लज्जालु वहुरङी जीवधारी चरा हो । यो ७० से.मि. लामो, इन्द्रेणी वा कालो, खैरो, फुस्रो, रातो, पहेँलो, निलो र सेतो रङको हुन्छ । यो ३५० ग्राम वजनको हुन्छ । स्वभाव उष्ण । सबैभाग सदा उपयोगमा आउँछ । यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग भुत्ला/खुट्टा/हाड/बिष्ठाभस्म अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यसलाई पेशागत पालनको आवश्यक छ । यसको सर्वाङ्ग रोगप्रतिरोधात्मक भनिन्छ । यो वाजीकरको उच्चकोटि औषधिमा गनिन्छ । यसको मासु रजःवीर्यदोष, लिङ्ग शिथिल, आमवात, कटिवात तथा ठन्डीरोगमा तत्काल लाभ गर्छ । यसले रुघा–निमोनिया, पिनास, फोक्सोरोग–दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ । **मात्रा** : आवश्यकता अनुसार ।

७४३६. डाँफेमाछा, डाँफोमछली, पहाडी भोटीमाछो, Himalayan Danfo Fish

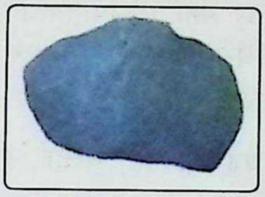
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको सङ्लो जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो सानो २०-५० ग्राम वजनको हुन्छ । यो २-५ अङ्गुल लामो, फुस्रो-कालो वर्णको, शरीरमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : हाड र मासु । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक र नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, अङ्गशोथ,

धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रज:वीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७४३७. ढुङ्गाबाट कागज वा कपडा कसरी बन्यो ? Manufacturing of paper and Clothes

चिनारी : यो एक खनिजद्रव्यमा मिसावट हो। यो अकार्बनिक खनिज चुनढुङ्गाको धूलोमा क्याल्सियम कार्बोनेट सम्मिश्रण गरी रासायनिक तरिकाले कागज उत्पादन गरिन्छ। यो कागज टिकाउ हुने, विशेष मसी नचाहिने, घाम/पानी/तेल/ग्रिजबाट नबिग्रने प्रतिरोधीक्षमता भएको हुन्छ। विनावनस्पतिको ढुङ्गा कागज उपयोगी मानिन्छ। ढुङ्गाको कपडा बनेझैं कागज पनि निर्माण गर्न सकिन्छ।

७४३८. ढुङ्गो खोक्रो, पनधन ढुङ्गो, पनधन पत्थर, Hollow Stone



चिनारी : यो हकीक जातको पत्थर हो। यो ढुङ्गा पानीमा तैरिन्छ। यो अनेक वर्णमा पाइन्छ। यसको मध्यभागमा खोक्रो परेको सेतो हुन्छ। यो विभिन्न रङको भएर पनि बीचमा खोक्रो परेको सेतै रहन्छ। यो ढुङ्गालाई शोधन-मारण गरी भस्म बनाएर खाने प्रचलन छ।

७४३९.ढुङ्गापानी, पत्थरजल, Stone Tea, Stone Water

चिनारी : यो सबै हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ। यो कैयौं जाति-प्रजाति र उपजातिका मिल्छन्। हामी आफूजहाँ छौं त्यहींका ढुङ्गालाई पकाएर खाने गोप्य तरिका हो। ढुङ्गालाई धोएर पानी राखी पकाइ १/२/३/४ भाग घटाई न तातो न चिसो पिउनुपर्छ। आवश्यकताअनुसार आफ्नो रोग र समस्याका आधारमा स्वयम् नीरोग रहन जान्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, कफनिस्सारक, रोगप्रतिरोधात्मक, मूत्रल, मृदुरेचक, ज्वरनिवारक, मेदहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, उदररोगनाशक र रक्तरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तप्रकोप, पत्थरी, रक्तपित्त, जीर्णज्वर, अम्लपित्त, दम-खोकी, क्षयरोग, जलोदर, मूत्रकृच्छ्र, मोटोपन, अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, कब्ज, अर्श, पेट पोल्ने, आन्द्राका घाउ, खटिरा, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** काँढापानी/रस १ गिलास, अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि. ३-५ पटक।

७४४०. ढुङ्गा चल्ने, हल्लिने, Sailing Stone, Moving Rocks

चिनारी : यो पृथ्वीमा विश्वास नलाग्दा घटनाहरू सुन्दा अचम्म लाग्छ। गुरुत्वाकर्षण गतिको कारण सदैव एकनाश हुँदैन। ध्यानमा बसेको सामान्य मानिस देख्नेले अरूलाई प्रमाण दिन सकिन्न। सधैं हल्लिने-चल्ने होइन। शुभतिथि र कुनै एकाकीसाधकलाई आध्यात्मिक प्रमाणस्वरूप घटना घट्छ। **प्रायः** सिद्धस्थानका ढुङ्गा, चट्टान, सिङ्गै डाँडो चलिरहेको आभास हुन्छ।

७४४१. ढुङ्गेमह, पत्थरमाहुरी मह, Stone Honey

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। मौरीले चुनढुङ्गामा बसेर आफ्नो घर-घार बनाएपछि खानाका लागि विभिन्न वनस्पतिहरूका फूलरस सङ्कलन गर्छन्। ऋतुसमयअनुसार फुल्ने पुष्प रस जम्मा गर्न एकदम हतार गर्छन्। रस भरेर मसिना झिल्लीले महलाई पुर्छन्। २-३ हप्तामा मह काढ्न योग्य हुन्छ र जाली लगाएर सबै माहुरीलाई बाहिर निकालेर बच्चाहरूलाई नचलाइकन मधुरस निकाल्नुपर्छ। **प्रयोग हुने भाग :** मह, पहेंलो कुट-चाका। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अति पोषण, रक्तवर्द्धक, रज:वीर्यवर्द्धक, सर्वदोषहर, वेदनानाशक-शोथघ्न र त्रिदोषहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले वातविकार, कफवृद्धि, पित्तदोष, रक्तविकार, दर्द-पीडा, रुघा-खोकी, रज:वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, नेत्ररोग,

छालाका समस्त रोग, आन्द्राका घाउ, रक्तार्श, अत्यधिक रक्तस्राव, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** मह ३-१० ग्राम, आधा-तीन चम्चा ३-५ पटक एकल महसँग चाट्ने वा रोगअनुसार अनुपान-सहपान मिलाउने ।

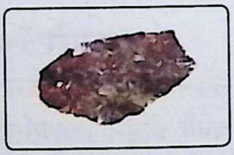
७४४२. ढुसी, Fungi

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो। यो प्रकृतिमा अचानक देखापर्छ र केही दिनमा नै रूप परिवर्तन भई मर्छ। यो गन्हाउने, सड्ने कुहिने सेतो/कालो/पहेँलो/रातो अनेकरङमा हुन्छ। अदृश्य रूपमा ढुसी सर्वत्र हुन्छ तर उम्रने/बढ्ने/मर्ने क्रम अनिश्चित रहन्छ। झोल-पेय औषधिमा दही/महीमा र कुनै पनि पदार्थमा ढुसी परेको देखिन्छ। चलाख व्यापारी कम्पनीले एन्टिबायोटिक/केमिकल राखी ढुसी पर्नबाट जोगाएको दाबी गर्छन् तर यहाँ रासायनिक मिश्रणमा नै ढुसी पर्दछ। कैयौँ संक्रमणकारी जीवाणुहरूको उत्पत्ति स्वयम् भइरहन्छ। चिसोले छिटो ढुसी पर्छ, चिस्यानमा फैलिन्छ र भरिन्छ। लामो झरी वर्षामा लाखौँ च्याउ उम्रिएझैँ अरबौँ ढुसी उत्पन्न हुन्छन् ।

७४४३. तर, मलाई, दूधेजालो, Lactoderm, Fresh Milk Cream

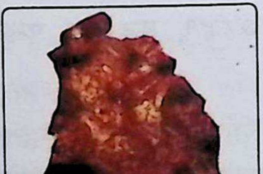
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो दूध पकाएर उमालेपछि माथि-माथि तैरिएको सेतो जालो बस्छ। पकाउँदै-तताउँदैमा पातलो जालो र आगाबाट बाहिर निकालेर सेलाएपछि एक अङ्गुल अनि बासी १२ घण्टामा दुई अङ्गुल मोटो-चिफ्लो सेतो चिल्लो दूधको माथि रहने पदार्थलाई तर भनिन्छ। यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव गरिष्ठ हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्निग्ध, बलकारक, पीडान्तक, वातहर, पित्तनाशक, धातुपुष्टिकर, अतिश्रमहर, नेत्ररक्षक, रजःवीर्यसुधारक, चर्मसुधारक, वेदनानाशक, वाजीकर, त्रिदोषशामक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले आँखाको रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, सुक्खाराम पाचन संस्थान, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौलीपन, धातुस्राव, ढाड-कम्मर दर्द, अतिश्रमको पीडा, रजःवीर्यदोष, शीघ्र वीर्यस्खलन, विषप्रभाव, चर्मरोग, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** मनतातो तर २०-५० ग्राम, चिसो तर १०-२० ग्राम, बासीतर ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७४४४. तामडा, गहिरो ताम्रवर्णी, पाइरोप, Pyrope



चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो। तत्त्व : $Mg_3Al_2(SiO_4)_3$, आसू : १.७-१.८, कडापन : ७-७.५, रङ : रगत, खैरो घनत्व : ३.९-४.२, घनसत्त्व : ३.५८ हुन्छ।

७४४५. तामा, ताम्र, Cuprum, Copper, (Cu atomic number 29)



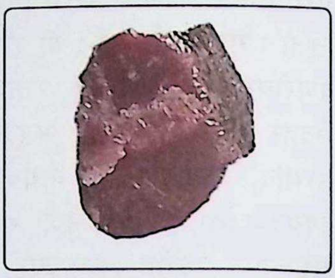
चिनारी : यो सुप्रसिद्ध धातु हो। तामा रातो रङमा एकदम नरमलाई उत्तम मानिन्छ। यसको कडापन २.५, पग्लने विन्दु १०८५ र उमालविन्दु २५६२ डि.से., लालपन भएको नेपाली ताम्र, तुतियाबाट निकालेको र गढ्यौलाबाट बनाइएको उच्चकोटीको तामा मात्र उपयोग गर्नुपर्छ। सर्वोत्तम तामाको अभावमा कुनै पनि तामालाई शुद्ध गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ। **शोधन विधि :** गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमिलो जाँडमा ७-१५ पटक तामालाई गलाउँदै ढाली शुद्ध गर्नुपर्छ। यसै शुद्ध तामालाई सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुट अग्निमा पोल्नुपर्छ। यो कामलाग्ने प्रसिद्ध धातु हो। यसको

खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा पाइन्छ। यो तामा विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले शुद्धि गरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, संग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो श्वेतताम्रभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तदोष, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, दुबी, रसायन र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, रक्तवाहिनीगत वात, पत्थरी, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, रगतको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, वातरक्त, पेटरोग, हैजा, छालाका रोग, हिचकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-५ रत्ती मह/घिउका साथमा १-३ पटक।

७४४६. तामाको धाउ, काँचो तामा, Raw Copper (Crude Copper)

चिनारी : यो नेपालका धेरै खाडीहरूमा तामाको खनिज भएको ढुङ्गा/माटो र विभिन्न धातु मिश्रण हुन्छ। तामा खारेपछि तामा अलग भई शुद्ध तामा बन्छ। ढुङ्गाकै रूपमा नखारेको कच्चा अप्रशोधित तामालाई नै तामाको धाउ प्रयोग गरिन्छ। रातो रङमा एकदम नरमतामा उत्तम मानिन्छ। धाउबाट निकालेको-बनाइएको उच्चकोटीको तामामात्र भस्ममा उपयोग गर्नुपर्छ। सर्वोत्तम तामाको अभावमा कुनै पनि तामालाई शुद्ध गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ। **शोधनविधि :** गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ, अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरनरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलो जाँड वा महमा ७-१५ पटक तामालाई गलाउँदै ढाली शुद्ध गर्नुपर्छ। शुद्ध तामालाई सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ। यो काम लाग्ने प्रसिद्ध धातु हो। यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा मिल्छ। यो तामा विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ। स्वभाव शामकर स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो श्वेतताम्रभस्मले वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, राजयक्ष्मा, मृगी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, पक्षाघात, वातरक्त, पेटको रोग, हिच्की, हैजा, विषमज्वर, कब्जियत, पत्थरी, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, रगतको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता इत्यादि सन्चो गराउँछ। महाभयङ्कर बिरामीमा खानीबाट ल्याएको सिलौटोमा पिसेर आधा-एक ग्राम चाट्ने चलन छ। **मात्रा :** अमृतश्वेतताम्रभस्म १-३ तोरीबीजजति मह/घिउका साथमा वा पानीसँग मात्र १-३ पटक केही दिन।

७४४७. तारामाणिक, Star Ruby (Al_2O_3)



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो खनिजरत्न हो। यो सर्वश्रेष्ठ रत्न सूर्यकिरणको दर्शन अथवा उज्यालो पर्नासाथ तारा चिन्ह देखापर्छ । यो ताराचिन्ह अंकित रत्न धेरै महङ्गो पर्छ। गरगहनामा शोभा बढाएर शक्ति तेज पार्न, दिव्यता ल्याउन, ऊर्जालाई जागृत गराउन यसको प्रयोग विशेष मानिन्छ। यसको जानकारहरूले रत्न बनाएर सदुपयोग गर्दै लाभ लिन्छन्। स्वभाव उष्ण शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा वा दुहुँदादुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक ।

७४४८. तामाको कीट, ताम्रकीट, ताम्रांश, तामाको मैलो, विकारसहितको ताम्रांश, (Crude Copper Stool)

चिनारी : यो तामालाई शोधन-मारण गरी गलाएर शुद्ध गर्दा प्रशोधन प्रक्रियामा सर्वोत्तम तामा अलग गरी जो फोहोर जम्मा हुन्छ त्यसलाई तामाको कीट अथवा तामाको गुहु भनिन्छ । प्रायः सबै ढुङ्गाहरूमा ताम्रको निम्नतम अंश हुन्छ। गलाएको फोहोरमा तामाका कण हुन्छन्। यसमा न्यूनमात्रामा ताम्रअंश रहन्छ। सुनढुङ्गालाई भस्मीभूत गर्न शोधन-शुद्धीकरण-मारण गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वाजीकर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तरोगहर, सर्वरोगहर, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, गलग्रन्थिहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रक्तरोग, त्रिदोषजविकार, असाध्य एवम् कष्ट साध्यरोग, संक्रमणकारी रोग, जोर्नीवाथ, गलग्रन्थिरोग, क्षयरोग, यौनरोग, गृध्रसी, कटिवात, सन्धिशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ चामलजति २-३ पटक दूध र महसँग ।

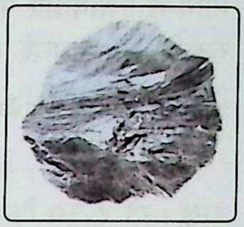
७४४९. तितोपानी, तिक्तजल, Bitter Water

चिनारी : यो हिमाली हावापानीमा पाइन्छ । गन्धक/हरतालको खानीबाट निस्केको रासायनिक पानीले चर्मरोग, सुन्निएको, रक्तविकार, दर्द, चाया, जुम्रा, पेटका समस्त कृमि, आउँ-पखाला आदि सन्चो गराउँछ। दाद, कुष्ठ, दुबी, लुत्तो, दादुरा, खटिरामा धुने र लेप गर्दा एक-दुई हप्तामा लाभ पुऱ्याउँछ। चर्मरोग, भिरङ्गी, रक्तविकार, मोटोपन इत्यादिमा विशेष लाभ दिन्छ। तितोपानीमा डुब्ने/स्नान गर्ने र १५-२० ग्राम ३-५ पटक पिउँदा ५-७ दिनमा ठीक गर्छ।

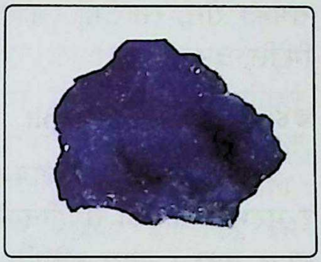
७४५०. तीक्ष्णधातु, मोलिबिडेनम, Molybdenum, Mo42 (Mo atomic number 42)

चिनारी : यो खनिजीयधातु हो । यो कडा फलामको धारिला हतियार बन्छन्। यो सेतो-खैरोवर्णको अपारदर्शी हुन्छ । यसको पगलने विन्दु २६२३, उमालविन्दु ४६३९, कडापन ५.५, घनत्व १०.२८ हुन्छ ।

दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले असाध्यरोग, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, कामला, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म १-२ रायो बीजजति ३-५ पटक ।



७४५१.तुतिया, निलोतुथो, तुत्थ, Blue Vitriol, Copper Sulphate, $CuSO_4.5H_2O$



चिनारी : यो उपरस हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो तुथेपहाडहरूमा निलोपनको आभा देखिन्छ । यो खनिजद्रव्य उपधातु हो । यसको घनत्व ३.६, पग्लने ११०, उमालविन्दु २५० हुन्छ । **शोधन विधि** : गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलो जाँडमा ७-१५ पटक तामालाई गलाउँदै ढाली शुद्ध गर्नुपर्छ । शुद्ध तामालाई सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ । यो काम लाग्ने प्रसिद्ध ताम्रउपधातु हो । यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गामा/धातुमा मिश्रणका रूपमा पाइन्छ । यसको तामा विशुद्ध बनाएर शास्त्रीयविधिले वा निलोतुथोलाई नै शुद्ध गरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोषऔषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, संग्राहक, सङ्कोचक, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो श्वेतभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, उदरकृमि, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, दाद, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श, अतिसार, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, वातरक्त, पेटरोग, हैजा, हिचकी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यदि विशुद्ध नभएमा यो विष-उपविषमात्र होइन शरीर जान सक्छ । यसकारण तुतियाको विषनाशक दूध, नयाँ नौनीघिउ र नरमपदार्थ खानुपर्छ । **मात्रा** : १-५ रत्ती मह/घिउका साथमा १-३ पटक ।

७४५२. तेलमणि, तैलमणि, Oily Light Stone

चिनारी : यो रातो आभा भएको, सेतो/पहेँलो/कालो वर्णको खनिज हो । यो स्पर्श गर्दा तेलजस्तो लेसिलो-चिप्लो लाग्छ । सेतो र कालो तेलमणि आगोमा राख्दा पहेँलो हुन्छ । तीन दिनभर कपडामा पोको पारी राख्दा पहेँलो बन्छ । बाहिर हावामा आएपछि पहेँलो रहँदैन । हावामा परेपछि फेरि सेतो नै हुन्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मादि बनाएर खाने प्रचलन छ । यो ऋषिमुनि-गुरुकुल परम्परामा आधारित ज्ञानअनुसार भस्म

बनाइन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, बलकारक, अर्बुदहर, रजःवीर्यसुधारक, दुर्गन्धनाशक, व्रणरोपक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले बल र बुद्धि बढ्छ । शरीरको दुर्गन्ध हराउँछ । कफ काट्छ, अर्बुद हटाउँछ, रजःवीर्यदोष सुधार्छ, शारीरिक कमजोरीमा र आन्द्राका घाउ सन्चो पार्छ । **मात्रा :** आवश्यकताअनुसार ।

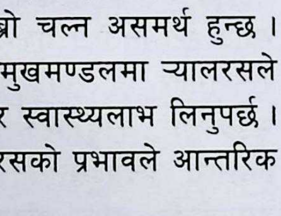
७४५३. थार, हिमभैंसी, हिमअर्ना, Himalayan Thar, Himalayan Wild Buffalo

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो २० वर्ष बाँच्छ, २५०-५०० किलोग्राम वजनको हुन्छ । यो ५-१० फिट लामो, फुस्रो/कालो वर्णको, शरीर ठूलो हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग मरेपछि र जिउँदोमा दूध, गोबर र र्‍याल । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, पित्तज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** दूध ३०-१०० मि.लि., र्‍यालसुई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक ।

७४५४. थुक, र्‍याल, Spit

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । थुक मानव शरीरको रस हो । हिमालयको ठन्डक हिउँ चन्द्राग्नि र मरुभूमि तापको सूर्याग्निको घर्षण-कम्पनबाट तयार शारीरिक घोल मुखमण्डलमा अमृत छानिएर आएपछि र्‍याल बन्छ । र्‍याल बनेपछि सात धातुको निर्माण हुन्छ । खाना-पिउनासाथ मलमूत्रबाट नकारात्मक पथमा गयो भने अस्वास्थ्य-असहज र रोग बन्छ । दिव्य रस छनोट नभई सिधै ओरालो लाग्नु अधोगतिमा रोगी भइन्छ । प्रकृतिले रस रक्त मूल र्‍याल सुकाई अज्ञानताको सुक्खापन लागेको ज्ञान हुँदैन । पाचकरस सुकेर नरसाउँदा थुक्दा आन्द्राको दुर्गन्ध मुखमा फैलिन्छ र हाहाकार पार्छ । मासु, हाड, मज्जा, मेद, वीर्य, विजातीय द्रव्य भरिएर सड्न थाल्छ । आखिर मानिसले थुक्न सक्दैन, थुकेपनि सुक्खाराम जिब्रो चल्न असमर्थ हुन्छ । थुक अथुक हुँदै नथुक भएमा शरीरले पृथ्वीबाट बिदा माग्नुपर्ने हुनसक्छ । यसकारण मुखमण्डलमा र्‍यालरसले भरिपूर्ण पार्नुपर्छ, अमृत रसको मूल फुटाउनुपर्छ । सबैले र्‍यालको महत्त्व बुझ्नुपर्छ र स्वास्थ्यलाभ लिनुपर्छ । यसले मानसिक शान्ति ल्याउँछ, सकारात्मक भाव र सद्विचार, शक्ति दिन्छ । अमृतरसको प्रभावले आन्तरिक शक्तिसँग घर्षण-कम्पनबाट प्रतिक्रियास्वरूप स्मरणशक्ति बढाउँछ ।

७४५५. दही, दधि, Curd, (Coagulated Milk)



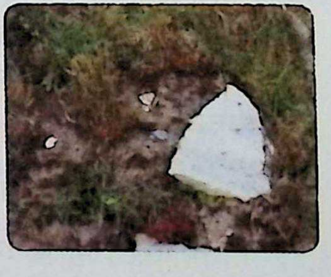
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ । चर्ने गाई/भैंसीको दहीलाई महौषधि भनिन्छ । औषधीय घाँस-जडीबुटी खाएका बँधुवा दूध दिने पशुको दूधबाट बनेको दही मानव स्वास्थ्यका लागि अमृत मानिन्छ । जमेको दूधलाई दही भनिन्छ । दही मन्द, मधुर, मधुराम्ल, अम्ल र अत्यम्ल ५ प्रकारका हुन्छन् । स्वभाव शीतल र स्वाद हल्का अमिलो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ-रुचिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, वृक्कपुष्टिकारक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, तृप्तिकारक, मेदजनक, निद्राकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अङ्गशोथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक

दुर्बलता, पागलपन, मृगी, अपस्मार, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, धातुरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । दही जमाउने भाँडो माटो वा काठको राम्रो मानिन्छ । विषाणु प्राणीले टोक्ने-डस्नेमा र हृदयको गति तेज बढ्नेमा दहीले तत्काल उपकार गर्छ । **मात्रा** : दही बाक्लो ५० र पातलो १५० तथा एकराते २५० र दहीसुई ३-१० तथा बासी दही १०० मि.लि. ३-५ पटक ।

७४५६. दर्शनढुङ्गा, चकमक पत्थर, डासेढुङ्गा, Flint, White Hard Stone

चिनारी : यो नेपालमा सर्वत्र पाइन्छ। चम्किलो ढुङ्गाको दर्शन भइरहनाले नेपालीमा दर्शनढुङ्गा भनिन्छ । यो कडा पत्थर सेतो रङको पारदर्शी/अपारदर्शी धेरै प्रकारको हुन्छ। यसको गरगहना बनाउने र घर-घरमा शोभा बढाउनेमा प्रयोग गरिन्छ । यो एकआपसमा रगड्दा आगाको झिल्का निक्लन्छ । दर्शनढुङ्गा कुटेर-पिसेर बनेको मिहिनधूलो काउलो/मासलहरी/हड्चुर/भुइँचम्पा/चिप्ले/लिपे इत्यादि कुनै एक चिप्लोमा महिन लेप बनाई लगाउनाले सुन्निएको, हाड फुटेको, जोर्नी दुखेको, हाड टेढिएकोमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसलाई दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीरोगहर, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रगतको कमी, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार-ज्वर, रजःवीर्यदोष, जीर्णरोग, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुरोग, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : मिहिनधूलो १-३ रायो बीजजति, काँढापानीरससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।

७४५७. दर्शनढुङ्गा दानेदार, Quartzite



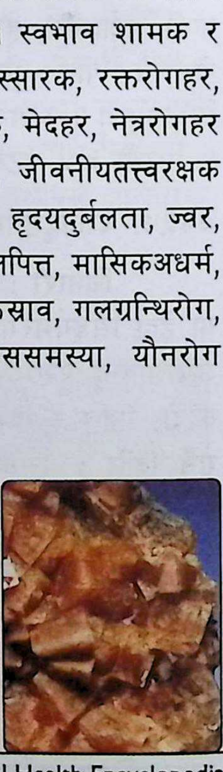
चिनारी : यो खनिज रत्न सेतो अल्प वा स्वल्प वा पारदर्शी पत्थर हो । यो हेर्दा सिङ्गमरमरसमान किन्तु कडा हुन्छ । यसको कडापन ७, घनत्व २.३, उमालविन्दु २२००, पगलने विन्दु १७२६ र गुरुत्व २.६ हो । **शुद्ध गर्ने विधि** : कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **विशेष शोधन गर्ने विधि** : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/बिरेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज,

लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, स्त्रीरोग, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७४५८. दर्शनढुङ्गा-स्फटिक, बिल्लोर, Quartz (SiO_2)

चिनारी : यो खनिज रत्न सेतो अल्प वा स्वल्प वा पारदर्शीपत्थर हो । यसको कडापन ७, घनत्व २.२, उमालविन्दु २२३०, पग्लने विन्दु १६७० र गुरुत्व २.७ हो । यसको सतह चमक, कमजोर, चोइटा निकाल्न सजिलो, दिउसो पन्नारङझैं बिजुलीमा चम्किलो रातो हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि :** सिधेनुन/बिरेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँ फेरि नयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । अशुद्ध र कच्चा प्राणनाशक भएकाले भस्मीभूत गतिशीलक्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७४५९. दालचिनीरत्न, गोमेदक, Calcium Aluminum Silicate ($Ca_3Al_2\{SiO_4\}_3$)



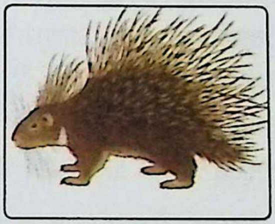
चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । यो रातो-खैरो रङको हुन्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक,

व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक र मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराजमा पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुख्ने र भएभरका समस्त नेत्ररोग भाग्छन्। **मात्रा** : १-३ मि.ग्राम घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक।

७४६०. दुईमुखे आँडीघोडे सर्प सानो, Aanighode 2 Mouth Snake

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा हुन्छ। यसको दुई मुख हुने १-३ फिट लामो फागुन-भदौसम्म जमिन बाहिर निस्कन्छ। यसले वातावरणमा भएको विषादि शोषण गर्छ। यसलाई मानवकल्याणकारी र पर्यावरणको परममित्र भनिन्छ। यो सानो सर्पले धेरै अक्सिजन दिन्छ र प्रदूषित कार्बन लिन्छ। जसले पालनपोषण गर्छ, उसलाई फलिफाप हुन्छ। यो लक्ष्मीको लक्ष्मणा मानिन्छ।

७४६१.दुम्सीकाँडा, सही, Porcupine Needle, Spined Needle Pig, *Hystrix indica*



चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो। यो विभिन्न रङको हुन्छ र संसारभरि पाइन्छ। यो २५-३७ इन्च लामो, पुच्छर ८-१० इन्चको, वजन २०-३५ पौण्ड, काँडा लामो सियोझैं, रिसाउँदा र शरीरको सुरक्षार्थ काँडा फ्याँक्छ, खुट्टा छोटो तर बलियो प्राणी हो। यसको स्वाद टर्रो-केही मिठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : काँडा। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, दर्दहर, शोथघ्न, व्रणरोपक र अस्थिपोषक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, जोर्नीवाथ, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, घाउ-खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो ३-१० ग्राम, भस्म १-५ रत्ती।

७४६२. दूध चौरीगाईको, Chounri Gai Ama Dudha, Himalayan Cow`s Milk

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो हिमाली हावापानीमा पाइन्छ। चर्ने हिमाली चौँरी गाईको दूधलाई महौषधि भनिन्छ। औषधीय जडीबुटी खाएको, हिमाली घाँसेमैदानमा चरेको रोग नभएको चौँरी गाईको दूध मानव स्वास्थ्यका लागि अमृतसमान हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग**: दूध। स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : दूधसुई ३-१० र दूध बाक्लो ५० तथा उमालेको दूध १५० मि.लि., दुहुँदैको तातो दूध २५० र बासीदूध ३०० तथा बकेर्नुगाईको दूध १०० मि.लि. ३-५ पटक।

७४६३. दूधेमरमर, दुधिया मरमर, Milky Stone, Milk Talc

चिनारी : यो संसारभर सयौं प्रकारका दूधेमरमर पाइन्छ । यो पारदर्शी वा अल्प वा अपारदर्शी हुन्छ । यो मोती रङको मुलायम पत्थर हो । यो नरम अपारदर्शी ढुङ्गा सेतो हुन्छ । यो दूधे धूलो मोतीसमान निक्लन्छ । । यसलाई दूधेवर्गका लताहरूको रस/घोलमा शोधन, मारण, चारण-जारण १०० पटक ढालन गरी भस्मामृत बनाइ खानुपर्छ । यो नरम-गिलो सेतो रङमा मिल्छ । चाट्दा-चपाउँदा यो निकै मिठो-घ्यू-दूधभन्दा स्वादिष्ठ हुन्छ । यो प्रशस्त क्याल्सियमको स्रोत, भिटामिन र धेरै खनिजतत्त्वहरू भएको प्रकृतिमा अमृत नै हो । यो औषधिमा र खाद्यमा मिश्रण छ । यसमा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ ज-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील लाभ दिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग कब्ज, अर्श, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा हुँदै जाने, सङ्कुचन, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धाको छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि ३-१० ग्राम, क्वाथरससुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७४६४. देहहत्या आत्महत्या, स्वसमाप्ति, Suicide

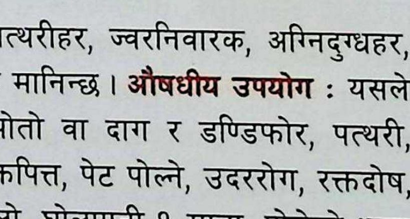
चिनारी : यो एक विकृति हो । यो महाअपराधमा गनिन्छ । मानिसले बाँच्ने विज्ञान जानेन, बाँच्नेकलाको ज्ञान आएन, आत्तियो, शिर तात्यो र उत्तेजक-पागलपन आयो, डिप्रेसन भयो, समझदारी गुम्यो, अतिम्निरक्तचाप, शून्यअग्नि इत्यादिमा मान्छेले देहहत्या गर्ने गर्छन् । यसलाई समाजमा आत्महत्या भनिन्छ किन्तु देहहत्यामात्र हो किनकि शरीरको हत्या भए पनि आत्मा अमर रहन्छ । संसारमा मानिसले स्वयम्लाई विसर्जन गर्न चाहन्छ । मर्ने मन गर्‍यो भने पासो लगाएर झुन्डिने, नदी-समुन्द्रमा डुब्ने, भीर-पहराबाट हामफाल्ने गर्दछ । मर्न डराउँछ किनकि मनलाई चित्त बुझाउन सक्दैन । गर्न नसक्ने, असफल सम्झने, आफूलाई बेकारको मान्ने, नकारात्मक रहने र हीनताभाव ल्याउने मनले निर्णय गर्छ । यस्तो प्रकारको यन्त्रसमान जीवात्माले देहहत्या गरी आत्मालाई धर्म-संकटमा पार्छ । जबरजस्ती इच्छा राखेर डरलाग्दो मात्र बनाएर देहलाई बर्वाद गर्छ । उसको यो नकारात्मक मृत्यु काल घुमिरहन्छ । विनाजीवको कुमनको राक्षसीवृत्तिले त्यो ठाउँमा वायुस्वरूपमा उपद्रव मच्चाउँछ हजारौं वर्षसम्म नरक बनाउँछ । पाप भनेको यही हो । यही देहहत्यालाई महाअपराध भनिन्छ । विनाशरीर भोग चाहन्छ केवल मनले । जो कि असम्भव हो । यसैले जसले देहहत्या गर्न चाहन्छ उसले सर्वप्रथम आफ्नो शरीरको पञ्चतत्त्व अग्नि, वायु, आकाश, जल र पृथ्वीलाई अलग गर्न सक्नुपर्छ । योग-ध्यान-समाधि पथ नै देहहत्या कल्याणका लागि विशेष अवसर हो । एक/एक पृथ्वीतत्त्व, जलतत्त्व, अग्नितत्त्व, वायुतत्त्व खतम पार्दै आकाशतत्त्वलाई मारण-तारण काजक्रिया गर्नुपर्छ । तव आज्ञामा लीन भएर परमात्माको आशीर्वादले पुनर्जन्म पाइन्छ । आध्यात्मिक पथ-ईश्वरीय बाटो,

आत्माशान्तिको पाटो र मर्नुको साटो जिउनुमात्र धर्म हो । अकालमै ज्यान फाल्ने मानिसका बारेमा धेरै लेख्नु पनि अपराध बन्न जान्छ । यसैले देहहत्यादेखि सावधान ! पाञ्चभौतिक देह अब यस्तो अवस्थामा शरीर छुट्नु भनेको आत्मग्लानि हो । पुनःजन्म-मरणको बाटोबाट मानवदेहमा आएर देहहत्या गर्नु सिधै नरक जानु हो । संस्कार-स्वभाव परिणत गरी स्वस्वभावका आधारमा साधनापथद्वारा क्रियायोगमा ब्रह्मलीन हुन सक्नुपर्छ । साधनद्वारा आमाको गर्भ खोज्दै गर्दा बाँचिन्छ मर्ने मन हुँदैन ।

७४६५. धमिराले खाएको काठमाटो, धमिरामाटो, बेमौटक माटी, Dhamira Mato, Facepacked Soil

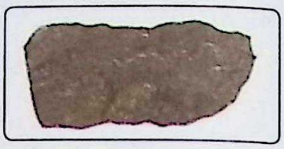
चिनारी : यो धमिरा मृत्तिका हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । रोगी रूख धमिराले खाएर जब माटिएपछि थुप्रो लाग्दछ, त्यसलाई धमिराको माटो भनिन्छ । **प्रायः** रातो गेरुस्थानको माटो उत्तम मानिन्छ । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर सिधै खाने प्रचलन छ । यो बाहिरतिरको पखालीकन वा बढारेर सफा माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो, हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अनुहारको दाग र कालो पोतो, कडा छाला, राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, विषप्रभाव, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । सर्पविषमा २०-३० ग्राम घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ । धेरै गर्मीरोगमा र खुर्सानीजस्ता उष्णमसलाले पोल्यो भने कमेरो माटो खाने प्रचलन छ । यसको लेप, माटोपट्टी लगाउने, हिलो माटो पोत्ने, हिलोछ्याप, शरीरलाई गिलो माटामा डुबाउने, मालिस १-२ पटक । **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक ५-७ दिन ।

७४६६. धमिरामाटो, दीमकमिट्टी, Dhamiro Insect Soil, Facepacked Soft Soil



चिनारी : यो काठमा लाग्ने धमिरा दुई प्रकारका हुन्छन्, एउटा सुक्खा काठमा र अर्को चिसो काठमा । यसमा मुख्य भूमिका रानीको हुन्छ । यसमा राजा, रानी, सैनिक र श्रमिक चार थरिका रहन्छन् । चिसो काठमा धमिरा लाग्ने भनेको मरिसकेको काठ पानी परेर कुहिन थालेपछि हो । यसले काठ खान्छ र माटोमा परिणत गर्छ । यसको स्वाद टर्रो-केही नमिठो र स्वभाव ठण्डा हुन्छ । प्रयोग हुने माटोमा भएपछि मट्टी बनिसकेर । **गुण-धर्म-कर्म :** यो चर्मसुधारक, मूत्रल, पित्तनाशक, पत्थरीहर, ज्वरनिवारक, अग्निदुग्धहर, व्रणरोपक, मेदहर, अर्शोघ्न, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, उदररोग लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, कामला, सुक्खा खोकी-दम, अम्लपित्त, ज्वर, अनुहारभरिको पोतो वा दाग र डण्डिफोर, पत्थरी, मोटोपन, घाउ-खटिरा, अर्श, रक्तस्राव, हैजा, आगाले जलेको, मूत्ररोग, रक्तपित्त, पेट पोल्ने, उदररोग, रक्तदोष, विषप्रभाव, छालाका रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ ग्राम धूलो, घोलपानी १ माना, पोलेको भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७४६७. नन्दधातु, निओबियमधातु, Niobium, (Nb atomic number 41)

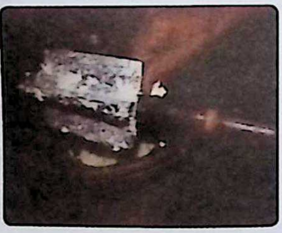


चिनारी : यो धातु विषालु, दुर्लभ मानिन्छ। यसमा नायोबियम रसायन हुन्छ। यो कोलम्बीयम धातुको मिश्रण हो। यो अनेकौं रङको मिल्छ। यो टन्टासाफधातुसमान काम गर्छ। यसको उपयोग दन्त र शल्य उपकरण, मोबाइलफोन र विद्युतीयसामाग्री उत्पादनमा हुन्छ। यो रासायनिक उपकरण, परमाणु रिक्टर, विमान, मिसायलमा प्रयोग हुन्छ। यसको कडापन ६, घनत्व ८.५७, उमालविन्दु ४७४४० से., पग्लने २४७७० से. हो। यो अनेकौं वर्णको हुन्छ। विश्व परमाणु संगठन (World Nuclear Association) का अनुसार यो अति महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो। **प्रयोग हुने भाग :** भस्म। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, सातधातुको कमी, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग, यच.आइ.भि./एडस्, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कुष्ठ, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक।

७४६८. नरिबलमणि, नारियलमणि, ढुङ्गा डल्लो, Coconut Mani, Coconut Tie, Naribalmani

चिनारी : हजारौं फलमा १/२ मणि मिल्छ। फलको भित्तामा ढुङ्गासमान मणि यो एकदम कडा पत्थरसमान हुन्छ। यो तन्त्रशास्त्रमा विशेष महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** मणि-गाँठो। यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो केही मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्तम्भक, मलरोधक, रक्तपित्तशामक, सोमरोगनाशक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, त्रिदोषशामक, असाध्यरोगमा लाभदायक, गलग्रन्थिरोगहर, कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, हैजा, अर्बुद, थाइराइड, गाँठा-गिर्खा, टन्सिल, राजयक्ष्मा, जलोदर, घाँटी-गलाका रोग, मुखपाक, घाउ-खटिरा, दम, खोकी, फोक्सोशोथ, हृदय धड्कन तेज हुंदा इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो आधा-एक ग्राम, घोटेर लगाउने-लेपन गर्ने १-२ पटक।

७४६९. नवनी, नवनीत, मक्खन, नौनी, Raw Ghee, Butter



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ। चर्ने गाई/भैंसीको नौनीलाई महौषधि भनिन्छ। बँधुवा दूध दिने पशु औषधीय घाँस-जडीबुटी खाएका नौनी मानवस्वास्थ्यका लागि अमृत मानिन्छ। हिमालयक्षेत्रमा वनेकोलाई हिमनौनी भनिन्छ। सेतो चिप्लो अति मुलायम हुन्छ। जिब्रोमा राख्दैमा बिलाउँछ। यो दूध, तर र दहीबाट बन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ-रुचिकारक, पित्तनाशक, वातहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, अस्थिसन्धानक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्निउद्दीपक, वलकारक, तृप्तिकारक सप्तधातुजनक, निद्राकर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, पागलपन, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, धातुरोग, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तार्श, रक्तरोग, उदरशूल, रक्तस्राव, वातरक्त, शूल, मूर्च्छारोग, मृगी-छारे, इत्यादि सन्चो गराउँछ। मही पार्ने भाँडो माटो वा काठको उत्तम मानिन्छ। विषाणुप्राणीले टोक्ने-डस्नेमा र हृदयको गति तेज बढ्नेमा महीले तत्काल उपकार गर्छ। **मात्रा :** १०-५० ग्राम ३-५ पटक।

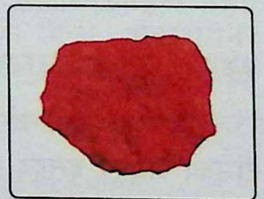
७४७०. नर-नारीबली-रगतछिटा भाक्कल, रक्तदान एकछिटा, रगत थोपा चढाउने बली, Offering Humanbeing Blood Spout–Sacrifice for God

चिनारी : यो एक प्राचीन तान्त्रिकसंस्कार हो । वाममार्गीतन्त्रका अनुसार सदा स्वस्थ रहियोस् भनी स्थानीय देवीदेवताका नाममा निमन्त्रणा (भाक्कल) गरी मन्दिरमा काँडा वा छेस्काले घोचेर एक छिटा रगत निकाली मानवरक्तदान प्रथा जीवित राखिन्थ्यो । यो रक्तशुद्धिविद्या बताइन्छ । ईश्वरका नाममा आत्मा आमन्त्रण गरी पूजा-प्रार्थना स्वयमद्‌द्वारा आफ्नै स्वस्थस्तुतिका लागि केवल गरिन्थ्यो । जान्ने र मान्नेहरूद्वारा तन्त्रशास्त्रअनुसार मानवबलीक्रिया एक छिटा-सानोथोपा रगत महादान चल्थ्यो । सबैभन्दा उपयुक्त ठाउँ मन्दिर हुन्थ्यो । शारीरिक रक्तमा समस्या आउनेबित्तिकै समय-समयमा हुने स्वस्थसंस्कारमा गनिन्थ्यो । प्राचीन ऋषिमुनिका अनुसार नयाँ रगत नबन्ने, रगतबाक्लो हुने र रक्तरोग-रक्तदोष जीवनभर कहिल्यै नआओस् भनी एकथोपा रगत चढाएर रक्तदान-महादान समय-समयमा गरिने क्रियालाई नर-नारीबली भनिन्छ । यस्तो स्वास्थ्य रहस्य नबुझेर अज्ञानीहरूद्वारा गलत अर्थ लगाइयो जसका कारण समाजमा यो घृणित र अपराधी शब्द बन्न पुग्यो । **सावधान** : यो हत्या-हिंसा र मारकाट हुँदै होइन । एक छिटा रगत दान दिएर एक जन्मको पाप जाने भनिन्थ्यो ।

७४७१. नाउरोमाछा, नाउरीमछली, Himalayan Nauro Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको सङ्लो जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो सानो ५-१० किलोग्राम वजनको हुन्छ । यो २५-३० अङ्गुल लामो, सेतो-पहेँलो वर्णको, शरीरमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : लादीगुदीबाहेक सबैभाग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

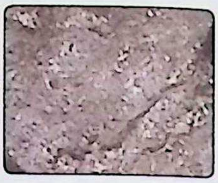
७४७२. नागजसिन्दुर, गिरिसिन्धुर, रातो टीका, रक्तेणु, Sindur Tika, Red Oxide of Lead



चिनारी : यो सिसकको उपधातु हो । यो रातो चम्किलो पारा र सिसकको साथ दुई परमाणु मिलेर बन्छ । यो सिसाधातुलाई पोलेर भस्म बनाइन्छ । सिसालाई शोधन गरी ढालन-भेदनमा रस-रक्तवर्गका राता रङका औषधिहरूमा मारण-तारणबाट प्रशोधन भएको महिन धूलो अति रातो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, कुष्ठघ्न, द्रदुघ्न, रक्तशोधक, रञ्जक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त प्रकारका कण्डु, कुष्ठ, रक्तपित्त, रक्तस्राव, यौनरोग, भिरङी-फिरिङी, दुबी, दाद, आँखाका रोगहरू, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कफग्रस्त खोकी-दम इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो भस्मलाई घ्यू/तेलमा मिलाई घाउहरूमा लगाइदिनाले तुरुन्तै रगत बन्द हुन्छ र दिनभरमा घाउ पुरिन्छ र घाउ ३-५ दिनमा लाभ गर्छ । यो सदा

निधारमा लगाउँदा घाउ हुँदै जान्छ। त्यसैले सिन्दुर रातो माटोमा वा तेल मिसाएर लगाउने गर्नुपर्दछ। तेलमा डढाएर मालिस गर्दा सुन्निएको, दुखेको सन्चो हुन्छ। **मात्रा** : १-५ रायो बीजजतिर लेपन १-३ पटक।

७४७३. नाग, सिसा, Lead Pb82 (Pb atomic number 82)

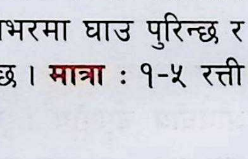


चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यसको पग्लने विन्दु ३२७.४६, उमालविन्दु १७४९, घनत्व ११.३४, कडापन १.५ हुन्छ। यो खनिजधातु आगोमा तुरुन्त गल्छ। औषध कार्यमा कुमार जातको राम्रो भनिन्छ, समस्त दोषयुक्त अशुद्ध सिसालाई बङ्गको तरह शोधन प्रक्रिया पिढरयन्त्रमा तेल, मही, गोमूत्र, त्रिफला, घ्यूकुमारी, कोदोको जाँड, गहत आदिबाट गर्नुपर्छ। शुद्ध सीसालाई घ्यूकुमारी योगबाट गजपुटअग्निमा फुकेर भस्म पार्नुपर्छ। **नागमारण विधि** : फलामको कडाहीमा नाग गलाएर चतुर्थांशभाग पारा मिलाई घोट्दै रहनुपर्छ। जब खरानी हुन्छ तब निकालेर घ्यूकुमारी स्वरसमा घोटी हलेदो धूलोमा मुछेर सत्त्वपातन पुन : ७ पटक गरी निर्दोषभस्म रसायन बनाउनुपर्छ। यो रातो चम्किलो पारा र सिसकको साथ दुई परमाणु मिलेर बन्छ। यो सिसाधातुलाई पोलेर भस्म बनाइन्छ। सिसालाई शोधन गरी ढालन-भेदनमा रस-रक्तवर्गका राता रङका औषधिहरूमा मारण-तारणबाट प्रशोधन भस्म महिन धूलो अति रातो हुन्छ। स्वभाव उष्णवीर्य-उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वेदनानाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, कुष्ठघ्न, द्रदुघ्न, रक्तशोधक, रञ्जक, वातहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त प्रकारका कण्डु, कुष्ठ, रक्तपित्त, रक्तस्राव, यौनरोग, भिरङी-फिरिङी, दुबी, दाद, कुष्ठ, आँखाका रोगहरू, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कफग्रस्त खोकी-दम, कुष्ठ, जलोदर, आन्द्रा सुन्निने, रक्तार्श, मधुमेह, शुक्रमेह, कफवृद्धि, क्षय, पिनास, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो भस्मलाई घ्यू/तेलमा मिलाई घाउहरूमा लगाइदिनाले तुरुन्तै रगत बन्द हुन्छ र दिनभरमा घाउ पुरिन्छ र घाउ ३-५ दिनमा लाभ गर्छ। तेलमा डढाएर मालिस गर्दा सुन्निएको, दुखेको सन्चो हुन्छ। **मात्रा** : १-५ रत्ती र लेपन १-३ पटक।

७४७४. नागरक्तमणि, लालमणि, (Lalmani), Red Light

चिनारी : यो जिवजन्यरसायन हो। यो राता नागहरूबाट प्राप्त हुन्छ। ब्रह्मचारी पालन गरेका नागिनीको वशमा नपरेका हजारवर्ष उमेरका नागदेवताहरूमा यो रातो मणि उत्पन्न हुन्छ। नागिनीहरूलाई यी नागराजाका ज्योति चर्तिकला देखेर डाहा गर्छन् र पछ्याउँछन्। लट्टारिने र साथ नछोडी हैरान पारेर नागको शरीरबाट निकाल्छन्। जब झर्छ तब पृथ्वीमा पर्छ र कसैको हात पर्न सक्छ। यो सप्तरङ्गी लालसूर्यझैं धपक्कै बलेको अमूल्य दुर्लभमणि सर्वसिद्धिकर हुन्छ। यसले भाव सकारात्मक, मन उपयोगी, विचार पवित्र, सत्कर्म गराउँछ। यसले स्वधर्मको साधक-वैज्ञानिक बनाउँछ, परा र अपराशक्ति जागृत गर्छ, हरेक अनुसन्धानमा सहयोग गर्छ।

७४७५. नाग पाँचटाउके-पञ्चमुखीनाग, 5 Heads of Nag (Five headed Nag)



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो रातो वर्णको नाग एक शरीर पाँच टाउको भएका हुन्छन्। पृथ्वीको सिद्धस्थानमा बस्ने यी नाग अलौकिक हुन्छन्। प्रायः भारी वर्षा हुने नागपञ्चमीताका विचरणमा निक्लन्छन्। नागहरूलाई शान्त एकै ठाँउमा वसून् भन्ने उद्देश्यले प्रार्थना-पूजा गरिने प्रचलन रहेको हो। ढुङ्गाको खबुल्टामा राखी दूध दिँदा नाग खुसी हुन्छन् र अनावृष्टि, अतिवृष्टि, मेघ गर्जन, भूकम्प इत्यादि दैविक प्रकोप हुँदैन भन्ने जनविश्वास छ। महामारी-महारोग लाग्दैन, आँधिबेहरी चल्दैन, भूक्षय हुन्न, मनुष्यलाई रोगले सताउँदैन। वायुमण्डलको विषशोपण ग्रहण गर्ने र वातावरण शुद्ध पार्ने हुन्छ।

७४७६. नाग दशमुखी, एक शरीर १० टाउकेनाग, अनन्तशेषनाग, Dasa Tauke Nag-Ananta, Ten Heads Ananta Nag (Ten headed Ananta Nag)

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । दिनरात मुसलधारे वर्षा साउने झरीमा जमिन गलित अवस्थामा जलमग्न हुनै लागेको रमाइलो हेर्न कालो रङको डरलाग्दो नाग निस्कन्छ । जमिनभित्रै बस्न रुचाउने यो नाग प्रायः भूमिगत मानिन्छ । यो झरीवर्षाको प्रकोपमा, भूकम्प हुँदा, दैविक विपत्तिमा बाहिर निक्लन्छ र ओरालोमा गुडुल्किन्छ । स्वाँस्वाँ र ग्वाँग्वाँ गर्दै रातमा खोला नदी हुँदै समुद्रमा पस्छन् । उच्चपहाडमा-हिमालयमा तपस्यारत नाग आफ्नो ठाउँ छोडेर गएपछि आसपास क्षेत्रमा पहिरो जाने, आगलागी हुने, पानीको मूल सुक्ने, पानी नपर्ने, महामारी फैलने, अनेक विपत्ति आइलाग्छ । नागपञ्चमीमा नागदेवता (अजीव) लाई खुसी पार्न सधैं आफ्नै ठाउँमा बसून् भनेर प्रार्थना गर्ने गरिन्थ्यो तर अचेल पूजामात्र गरिन्छ । हजारौं वर्ष आयुका नागलाई समस्त जीवनन्तु-वनस्पतिले असल मित्र मान्दछन् । आध्यात्मिक साधकलाई सुषुम्णा श्वर चलाउन-मिलाउन टाढैबाट सहयोग गर्छन् । दश इन्द्रियहरू वशमा पार्ने लक्ष्मीनारायण हुने संयोग मिल्दछ । नागपञ्चमीमा यो दशटाउके नागको चित्र बनाइँदैन । किन ? वेद-पुराणमा यो श्लोक कहाँ हरायो ? पृथ्वीलाई थाम्ने अनन्त शिर भएको, सामान्य मानिसले देख्दा १० टाउको मात्र कसै कसैले दुर्लभ दर्शन पाउँछन् । यो ब्रह्माण्डमा पृथ्वीको कुनै छेउभित्र रहेको यो नागलाई ध्यानी-ज्ञानी वैज्ञानिकले मात्र बुझ्दछन् । यी नागका कैयौं अप्रत्यक्ष शक्ति छन्, जसले मानवकल्याण भइरहेको हुन्छ ।

७४७७. नागको आगो, नागमणि (Nagmani), Nag Flame–Gem [Naga Gem)

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । नागले मानिसलाई कहिल्यै डस्दैन र कुनै असर पुऱ्याउँदैन । आजकल धेरै ठाउँमा पानीका मूल सुक्ने प्रथम कारण हो- नाग मार्ने पापाचार । सर्प र नाग छुट्याउन नसक्ने मानिसको संख्या बढ्दो छ र मनुष्यको हितैषी मित्र नागदेवताका बासस्थान हटाउँदैछन् । फलस्वरूप नागको दर्शन नै मुस्किल पर्नु अत्यन्त दुःखदायी जीवनको आरम्भ हो । डरलाग्दो महारोग-महामारी आउनै नदिनु र दूषित-विकारित वायुमण्डलका समस्त विषजन्यपदार्थ शोषण पान गर्नु नागको कर्म हो । यसको प्राकृतिकधर्म नजान्नाले र मित्र व्यवहार नचिन्नाले आजको मानिस नराम्रैसँग तड्पेको छ । हजार वर्ष नाघेका सिद्ध नागहरूमा एक मणि हुन्छ । यो विभिन्न नाप-आकारका ज्योतिले युक्त र अति चिसो लाग्छ । अजर-अमर हुँदै कहिल्यै नमर्ने सिद्ध नागहरूलाई सम्भोगले पागल भएकी नागिनीले छोड्दै छोड्दिन । जबसम्म नागबाट मणि भुइँमा झर्दैन र लोप हुँदैन अर्थात् नाग मर्दैन, तबसम्म लट्टारिन्छन् । यसरी नागमणि झरेको तत्क्षण चलाख साधकले गाई गोबरले लिपेर छोड्छन् तब त्यो नागिनीलाई छोड्छ र नाग पागल भई खोज्दाखोज्दै हैरान भएर मर्दछ । यदि मणि ७२ घण्टाभित्र झिकेर लग्यो भने मणि लैजाने व्यक्तिलाई टोक्छ र भुतुक्कै मार्छ । ३ दिन ३ रात पछि यदि मणि भेट्टाएन भने काल बनेर आएकी नागिनी बिर्सन्छ र मणि खोज्दाखोज्दै बहुलाएर समाधिमा देह छोड्छ । यो नागमणि सर्वसिद्धिकर, अलौकिकशक्ति प्राप्त हुने, दश विद्या नवनिधि मिल्ने, आकाशगमन गर्ने, हजारौं वर्ष सूर्य शक्तिद्वारा सुरक्षित हुने, मनको इच्छा पूर्ण रहने, मानसिक र आध्यात्मिक गति मिल्ने, सर्पदंशबाट बाँचिने, अमूल्य इत्यादि हुन्छ । यो प्राप्त गर्ने मानिस स्वयम् ऋषि हुन्छ र पृथ्वीको स्वामी बन्छ ।

७४७८. नाग दुईटाउके खैरो, Two Headed Snake, Nag Red Sand Boa Snake, *Eryx johnii*

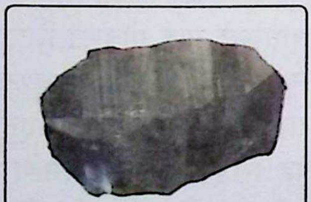
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो रातो/खैरो/पहेँलो किन्तु रातोपन लिएको १-३ फिट लामो, बेलनाकार, डोलो एकनाश शरीर दुईमुखे टाउको, आँखा सानो, पुच्छर अलग हुन्न, यो महङ्गो नागले मानिसलाई कहिल्यै डस्दैन र कुनै असर पुऱ्याउँदैन । आजकल धेरै ठाउँमा पानीका मूल सुक्ने प्रथम कारण हो- नाग मार्ने पापाचार । सर्प र नाग छुट्याउन नसक्ने मानिसको संख्या बढ्दो छ

र मनुष्यको हितैषी मित्र नागदेवताका बासस्थान हटाउँदैछन् । फलस्वरूप नागदर्शन मुस्किल पर्नु अत्यन्त दु:खदायी जीवनको आरम्भ हो । डरलाग्दो महारोग-महामारी आउनै नदिनु र दूषित-विकारित वायुमण्डलको समस्त विषजन्यपदार्थ शोषणपान गर्नु नागको कर्म हो । प्राकृतिक धर्म नजान्नाले र मित्रव्यवहार नचिन्नाले आजको मानिस तड्पेको छ । उपयोगमा आउने अङ्ग : च्याल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, हृदयशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, वाजीकर, रज:वीर्यसुधारक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, अनिन्द्रा, सर्पदंश, निम्नरक्तचाप, विषप्रभाव, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । २०-३० ग्राम घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम, बोसो मालिस ३-५ पटक ।

७४७९. निगरण कष्ट, किन गल लाग्छ ? गलामा खाना अड्किन्छ र मरिन्छ कसरी ? Dysphagia....Death

च्यालरस नआउनु, गला अति सुक्खा हुनु, खाने-पिउने मन नगर्नु, सुक्खा गलामा टर्रो खानाको गास ठूलो हाल्नु, गासमाथि गास थप्दा श्वासनलीको श्वास बन्द गराउँछ र तत्काल मृत्यु ननिल्नेमा परिन्छ, एकदम आत्तिएर छिटो-छिटो खानु, हतारको खाना श्वासनलीमा छिर्नु, चिप्लोपन-चिल्लोपन खानामा रत्तिभर नहुनु, अमिलो/पिरो/नुन्यालो/गुलियो/तितो पाँच रस बिल्कुल नै केही नपर्नु, आमाशयले कत्ति नखिच्नु, भोक नलाग्नु, खाने इच्छा नगर्नु, पित्तशान्ति हुनु, गलाको वायु नचल्नु, कफ नबन्नु, पाचनप्रणाली निस्क्रिय रहनु, भित्रको अग्नि शिथिल मन्दगतिमा पर्नु, अर्बुद/गाँठा-गिर्खा बढ्नु, खाना गलामा टाँसिनु, केही चीज अड्कनु इत्यादि कैयौं कारणहरूले तत्काल मृत्युमा परिन्छ । **गलामा गल नलाग्न केही उपायहरू निम्न छन्** : १. भोजनमा पर्याप्त मात्रामा रस/झोल हुनुपर्छ । २. षडरस मिलाएर खान जान्नुपर्छ । ३. चटनी/मूला/गाजर/सागको हरियो पातको टुक्रा खानाको साथसाथमा चपाउनुपर्छ । ४. औंलाले खुब मुछेर खुब चपाएर मात्र निल्नुपर्छ । ५. २-३ औंलाले १/१ चिम्टी खाना मुखमा पुर्‍याउनुपर्छ । ६. चुस्ने-चपाउने गरिरहनुपर्छ । ७. टर्रो (कषाय) खाँदा-पिउँदा ढिलो धेरै बेरमा लिनुपर्छ । ८. ईश्वररस-प्रसाद खाइरहेको अनुभूति होस् ।

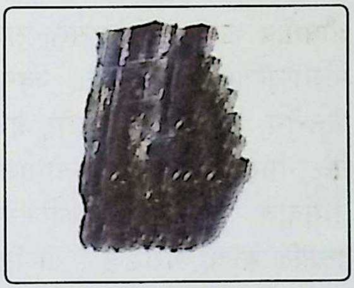
७४८०. नीलम, निलोत्पल, नीलमणि, याकुत, Al_2O_3, Sapphire–Gemstone



चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजरत्न हो । यसको कडापन ९, पग्लने विन्दु २०२०-२०५०, घनत्व ३.९८, आसू १.६३-१.७२ हुन्छ । यो सेतो कोरन्दम वा टिनानियम र फलाम रङ मिश्रणबाट नीलम बन्दछ । कशर दुइटैको पर्छ, शनिको पत्थर निलो हो । भित्र केही श्वेताभ र बाहिर नीलो वर्णको र भित्री भागमा केही कालो र बाहिर नीलो दुईप्रकारका निलम हुन्छन् । उत्तम निलमको लक्षण : (१) अनुपम कान्ति दिने ज्योतियुक्त, (२) गुरुभार, (३) स्निग्ध, (४) स्वच्छ केही पारदर्शक, (५) दूधमा हाल्दा दूध नै नीलो रङ देखिन्छ । यो महङ्गो रत्नबाट गहना, जवाहरत, औँठी, गलाको हार आदि वस्तु बन्दछ । औषधीय हेतु नीलमणि शोधन : नील अथवा साकिनु वा त्रिफलामा तीनघण्टा दौलायन्त्रमा शोधन गर्नुपर्छ । **भस्म प्रक्रिया मारण** : समानभाग शुद्ध मैनसिल, हरताल, गन्धक, काचोसिम्रिक, १२ ग्रामलाई २५ ग्राम निलम चूर्ण कागती रसमा ३ दिन घोटी गजपुटअग्नि फुकेर भस्म पार्नुपर्छ । पुन: वडहरको स्वरसमा ५ दिन घोटेर टिकिया सुकाई गजपुटअग्निमा फुकी उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक,

रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, बलवर्द्धक, त्रिदोषशामक, ज्वरनिवारक, समस्त विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ मि.ग्रा. घिउ/महका साथमा वा दुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक ।

७४८१. नीलो पत्थर-ढुङ्गा, नीरपत्थर, Kyanite, Al_2SiO_5, *Aluminium silicate*



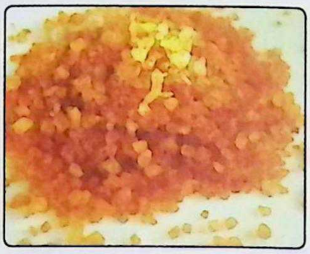
चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा संसारभरि पाइन्छ । यसको कडापन ४.५-६.५, पगलने विन्दु ३२९०, घनत्व ३.५६-३.६७, आसू १.७३ हुन्छ । यो कडा राम्रो वर्णको भए निलमसरह मानिन्छ । यो ठस्को, कामलो, नीलो आकाशेरङको ढुङ्गा प्रशस्त भेटिन्छ । कडा खालका गरगहना बनाउनमा प्रयोग हुन्छ भने नरम फस्फस जाने औषधि भस्म पारिन्छ । यो नरम अपारदर्शी ढुङ्गा हो । यसलाई दूधेवर्गका लताहरूको रस/घोलमा शोधन, मारण, चारण-जारण १०० पटक ढालन गरी भस्मामृत बनाई खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, रजवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गर्भाशयरोग, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, प्रदर, स्नायुरोग-पक्षाघात, रजःवीर्यदोष, अर्श, गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, यौनरोग, दुब्लाउँदै जाने, कब्ज, कलेजोरोग-हेपाटाइटिस, मिर्गौला सुक्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि/भस्म/खोटो १-३ रत्ती, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा १-३ पटक ।

७४८२. नीलगाई मूत्र, Nil Gaimutra-Gahunt, *Blue Cow Urine*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो शाकाहारी जङ्गली गाई मृगभन्दा केही ठूलो, घाँटी लामो हुन्छ । यसको दूध स्वादिलो अति पुष्टिकर हुन्छ । रोगी र गर्भिणी नभएकी नीलगाईको मूत्र महौषधि भनिन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग,

अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी- डाहा, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग, मूत्राघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसको लेपपट्टी, पोतन, मालिस १-२ पटक । **मात्रा :** अर्क १०-३० र गहुँत ५० मि.लि. २-३ पटक ।

७४८३. नुन रातो, रक्तलवण, NaCl, (table salt), Sodium Chloride



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यसको पग्लने विन्दु ८०१, उमालविन्दु १४१३, घनत्व २.१६ हुन्छ । यो रातो नुन पृथ्वीको विभिन्न ठाउँ र मोरक्कोमा मिल्छ, जहाँ यो नुन मिल्छ त्यहाँबाट ल्याएर प्रयोग गर्नुपर्छ । रातो रङको नुनले शरीरमा छिटो काम गर्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, रक्तस्राव, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गाँठा-गिर्खा, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, पत्थरी, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो तिक्खर र स्वादिलो साथै अग्निवृद्धि गरी भोक जगाउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७४८४. नुनखानी छुसाङ, नेपाली नुन, Nepal Salt Mine, Nepal Mineral Salt

चिनारी : यो मुक्तिनाथतिर ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । तेताङ गाउँमा नुनको केन्द्रविन्दु (Salt Mine) भनिए पनि आसपासका क्षेत्रमा नुनिलो यत्रतत्र धेरै ठाउँमा पाइन्छ । हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङका मरुभूमिमा रासायनिक प्रतिक्रियाका कारण उष्णाइलो हुन्छ। कुनै ठाउँमा रातो क्षारीयतत्त्व हुन्छ भने कहीँ ढुङ्गा-माटो पग्लेर बाहिर सेतै देखिन्छ। चाट्दा कतै नुनिलो त कहीँ क्षारीय-पिरो हुन्छ। भूपरिवेष्ठित देशमा नुनको स्रोत धर्तीमा खानी पाइनु र निकाल्ने प्रयासमा राज्य लागेर स्वास्थ्यकर लवण प्रयोग गर्नु उपलब्धिपूर्ण हुनुपर्छ। वैशाख-साउनमा प्रचण्ड घामले ताती जमिन पग्लेर बाहिर जहाँ चाटे पनि नुनिलो हुन्छ। जहाँ नुनको उत्पत्ति त्यहाँ नुन नभएर खाना नै नखाएको पनि भेटियो । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, रक्तस्राव, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गाँठा-गिर्खा, गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका आधा-तीन ग्राम, वटी १-२ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७४८५. नुनतेजाव, Salt Acid

चिनारी : खाने नुन, तेजाव र गन्धक मिलाउँदा जो बाफ बन्छ, पानी सोसिन्छ र तेजाब हुन्छ । असली नुनको तेजाव कञ्चन सफा र पहेँलो रङको हुन्छ । बोतलको मुख खोल्दा सेतो धुँवा निक्लन्छ । यसको स्वाद तेज अमीलो हुन्छ र ३० प्रतिशत पानीमा घोलिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनाशक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, चर्मरोगहर, शोथघ्न, उत्तेजक, वामक, मेदहर, विरेचक, मूत्रल, पाचक, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त समस्या, पित्तवृद्धि, पत्थरी, दुबी, दाद, कुष्ठ, मोटोपन, कब्ज, अर्श, गाँठा-गिर्खा, झाडा-वान्ता, खोकी, जलोदर, मूत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ मि.लि. ३-५ पटक ।

७४८६. नुन, लवण, नमक, Salt, Chloride of Sodium, *Sodii chloridum*

चिनारी : यो लवण हो । समुद्रको निकट किनारमा जल जम्मा गरी वा समुन्द्री छाललाई भित्र हुलेर फोहोर, ढुङ्गा, माटो छानी पानी सुकाई बन्ने ठोस सेतो पदार्थलाई समुन्द्री नुन भनिन्छ । आयोडिनको मात्रा यदि कमी भए थपेर आयोनुन भन्ने प्रचलन छ । खनिजलवणहरू रहने भएमा स्वतः आयोडिन हुन्छ किन्तु कसरी शुद्ध गरिएको, कस्तो ठाउँमा राखिएको र रासायनिकपदार्थ कतैबाट मिसिएको गुणस्तरहीन नुनलाई छोडेर जो उत्तम हुन्छ नुनिलो स्वाद आउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रुचिकारक, अग्निकारक, पाचक, कफनिस्सारक, कृमिमारक, रक्तस्राव र हैजामा उपयोगी, निम्नरक्तचाप र अरुचिमा लाभदायक, शोथघ्न, नेत्ररोग र हृदयहितकारी, स्वादिष्ठ, व्रणसुधारक, त्वचासुधारक, विषघ्न, जलशोषक, रेचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अरुचि, अपच, निम्नरक्तचाप, मन्दाग्नि, रक्तस्राव, हैजा, जलोदर, पेटका क्रिमी, आउँ-पखाला, कफवृद्धि, कफग्रस्त दम-खोकी, मुख/जिब्रो/गला/घाँटीका घाउ-खटिरा, सुन्निएको/ठोक्किएको, जोर्नीवाथ, सर्दीगानो, चिसो उदरशूल, छालाका गाँठा-गिर्खा, पिनास, फोक्सोशोथ, मलेरियाज्वर, विषप्रभाव, मृगी, चिसो मर्की-रुघा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **सावधानी** : उच्चरक्तचाप, दिमाग तात्ने र रिसाहाका लागि, मुटु उत्तेजित हुँदा, गतिशील अङ्ग सुकेकोमा । **मात्रा** : १-३ ग्राम, नुनपानीको सुई २-५ मि.लि., नुनको धुवाँ १-३ मासा, क्षार २-३ मासा, लवणघनसत्त्व १-२ मासा ३-५ पटक । नुनपानीले कुल्ला गर्ने, नुन तताएर सेक्ने, नुन लेपन, नुनपानीले कुल्ला गर्ने, नुन तताएर सेक्ने, नुन लेपन, नुनपानीस्नान इत्यादि ।

७४८७. नौसादर, क्षारश्रेष्ठ, नरसार, Ammonium Chloride, NH_4Cl

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजद्रव्य नौसादरलाई चुलिका लवण भन्दछन् । दिसा-पिसाब जलाएर नक्कली नौसादर बनाउने चलन देखिन्छ । केही चिकित्सकहरू सल्फेट अफ एमोनिया र नुन मिलाएर अथवा कार्बोनेट अफ एमोनियम नुनको तेजाबमा पानी राखी बनाउने गर्छन् । यसको पगलने ३३८, उमालविन्दु ५२०, घनत्व १.५१९ हुन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वमनकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, जलशोषक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, उदरविकार, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गाँठा-गिर्खा, गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमी, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर,

अजीर्ण, सुन्निएको, आउँ-अतिसार, कृमि (जुका), मोटोपन, अनावश्यक बोसो, जलोदर, कफवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ ग्राम, नौसादरपानी १०-५० मि.लि. २ पटक।

७४८८. नौनी आठ, मिश्रीत नहुने नवनी, Butter 8 New Ghee

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। भैंसी/स्त्री/गाई/भेडी/बाखी/उटिनी/कुत्तिनी/गधिनी दूधलाई पकाई १-३ दिनपछि मथेर नयाँ नौनी निकालिन्छ। यो सबैको नौनी मिसाएर सेतोपदार्थ जसलाई नवनी मिश्रण महौषधि भनिन्छ। यो स्वास्थ्यका लागि विशेष अमृतमा गनिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** नौनी। स्वभाव शीतल-शामक र स्वाद मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** सुई ३-१० मि.लि. र नौनी १०-५०ग्राम ३-५ पटक।

७४८९. नौमुठेगाई, अछामी गाई, Small Achhame Cow, Nineth Fist Cow

चिनारी : यो नेपालको लोपोन्मुख गाई हो। यो एक जीवधारी प्राणी हो। अछाम-रुकुमतिर पाइने बाखीजत्रो सानो गाई हो। यसलाई पालन तथा संरक्षणको अति आवश्यक छ। यो ९ मुठ्ठी अग्लो, ८०-१५० किलो वजन, १०-२० वर्ष जिउने, ३-५ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ। यो दुग्ध र गहुँत आवश्यकता अनुसार सदा प्रयोगमा आउँछ। यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग अनेकौं उपयोग हुन्छ। यसको दूधरस र घिऊ अत्यन्त स्वास्थ्योपगी मानिन्छ। यसको मूत्र र मूत्रअर्क उच्चकोटिको औषधिमा गनिन्छ। यसले रुघा–निमोनिया, पिनास, फोक्सोरोग–दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ। **मात्रा :** रौं/खुर/हाड/सिङभस्म १ ग्राम १–३ पटक।

७४९०. पण्डा रातो, पाण्डो, हिमबघुवा, Redpanda, *Panthera uncia*

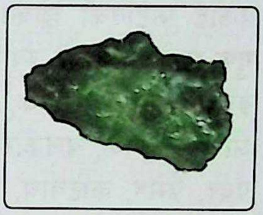
चिनारी : यो हिमालय क्षेत्रमा पाइन्छ। यो हिमालयको आकर्षक जीव हो। यो रातो रङमा हुन्छन् तर टाउकामा कतै सेतो हुन्छ। यसले निगालोको टुसा र पात धेरै खान्छ। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु ऱ्याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो बलियो मांसाहारी जीव भनिन्छ। यो २२-२६ अङ्गुल अग्लो, २०-२६ अङ्गुल लामो, पुच्छर १२-२० अङ्गुल लामो, वजन २५-७० किलो, यो १०-१५ वर्ष बाँच्छ। यो रातो/खैरो/सेतो/पहेँलो रङका हुन्छन्। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ र संरक्षणको आवश्यकता छ। यसको ऱ्याल हुन्छ। यसको मुखको रस वा ऱ्याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक मानिन्छ। यसले अम्बरसमान काम गर्छ।

७४९१. पत्थरीको बल्ने ढुङ्गो, पित्तपत्थरीवत्ति, Light Stone in Gallbladder

चिनारी : यो शारीरिक विकार हो। यो दुर्लभ घटना हो। कसैकसैमा पित्तथैली फाल्दा-शल्य गराउँदा बलेका ढुङ्गा निकालिन्छ। विभिन्न रङका ढुङ्गा अनेक आकार प्रकारका दिनमा चम्कने र रातमा बल्ने भेटियो। जङगी स्वभावका मानिस कडा खालका शक्तिशाली व्यक्तिहरूका पित्ताशयमा अत्यधिक पित्तवृद्धिका कारण पत्थरी बन्छ। जब-जब विषमअग्नि पैदा भइरहने र पित्त बढ्दै गर्नाले रासायनिक घर्षण हुँदा पत्थर भित्रै

बल्न थाल्छ अनि मानिस आत्तिएर बोल्छ कि शल्यक्रिया किनकि अर्को उपाय नै छैन निकाल्नैपर्छ । मानिसमा अपवादस्वरूप यस्ता घटना र परिघटनाहरू आइपर्छन् । आफ्नो छातीमा बल्ने ढुङ्गा उत्पन्न गराउँछन् । परमात्माको लीला विचित्र छ । यहाँ पारस पत्थर-हीरा र मणि नै आफ्नो पित्ताशयको ढुङ्गो स्वमणि । आफूले बनाउन सकिन्न यो प्राप्त हुँदैन किन्तु पाञ्चभौतिक शरीरमा नै मिल्छन् ।

७४९२. पन्ना, हरितमणि, मरक्त, तार्क्ष्य, Emerald Gemstone, $Be_3Al_2[SiO_3]_6$

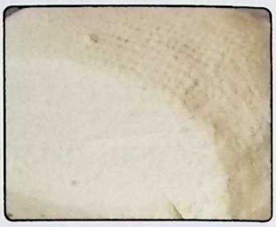


चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो हरियो वर्णको खनिजरत्न हो । यो हरियो मणि बहुमूल्यरत्न हिमाली सेरोफेरोमा पाइन्छ । (१) अनुपम कान्ति दिने ज्योतियुक्त, (२) गुरुभार, (३) स्निग्ध, (४) स्वच्छ केही पारदर्शक, (५) दूधमा हाल्दा दूध नै हरियोरङ देखिन्छ । यो महङ्गो रत्नबाट गहना, जवाहरत, औँठी, गलाको हार वस्तु बन्दछ । औषधीयहेतु **हरितमणि शोधन :** पन्नालाई पोको पारी दौलायन्त्रमा राखी डन्डामा झुन्ड्याउने पिँधमा तेल, मही, गोमूत्र, गहत, र कोदोको काँढामा ३ प्रहर पकाई स्वेदन गर्ने तबमात्र पन्ना शुद्धि गरिएको मानिन्छ । यसको कडापन ७.५-८, पग्लने विन्दु १२७ हुन्छ । पन्नालाई शोधन र मारण घ्यूकुमारी रस वा गुर्जोरसमा १०० पटक तताएर ढाल्नुपर्छ । प्रत्येक पटक नयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ । अब शुद्ध मैनशील, तपकिया हरताल, हिङ्गुलोत्थ पारद, शुद्ध गन्धक, सुहागा पाँच चीज समभाग लिएर कज्जली गर्ने वा खलमा राखेर मिश्रण गर्नुपर्छ । यस धूलाको चौथाइ पन्नाचूर्ण आतसीसिसीमा भरी मन्द, मध्यम र तेजअग्निद्वारा पकाई उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद मधुर-टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, नेत्ररोगहर, बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पित्तनाशक, वीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, उदर विकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, ज्वर, सन्ताप, रक्ताल्पता, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा वा दुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक ।

७४९३.पर्पटकक्षार, पर्पटजल, बोरक, Borak

चिनारी : यो हरेक हावापानीको क्षारयुक्त भूमिमा पाइन्छ । यो पापड बनाउनमा प्रयोग गरिन्छ । यो जालिदार, पातलो, शीघ्र टुट्ने, अत्यन्त कामलो हुनाले पापडखार सजिलो-कामलो भनिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पाचक, रुचिकार, अम्लतानाशक, मूत्रल, सारक कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उदररोग, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, शीत मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कको पिनासविकार, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गाँठा-गिर्खा, गानोगोला, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण, कमलपित्त, शूलरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र पर्पटपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७४९४. पनीर-छेना, Paneer-Chhena, Solid Milk, Fresh Cheese



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ । दूध फटाएर छोक्राबाट बनाएको पनिरले रसिलो बनाउँछ । चर्ने गाई/भैंसीको दूधबाट बनेको पनीरलाई महौषधि भनिन्छ । बँदुवा दूध दिने पशु औषधीय घाँस-जडीबुटी खाएका दूध मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतसमान मानिन्छ । यो दूधलाई पकाई फटाएको छोक्रालाई पनिरसही भनिन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, पुष्टिकर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, तृप्तिकारक, मेदजनक, निद्राकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खादम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पागलपन, मृगी, अपस्मार, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको टुक्रा चुसिरहनाले मुख-आन्द्रा पाचनप्रणाली सुक्दैन र गलग्रन्थिरोग आउँदैन । दूध फटाएर छोक्राबाट बनाएको मिठाइ सुस्वादिलो, तृप्तिकारक, पुष्टिकर हुन्छ । यसको पानीले तिर्खा, डाहा, चञ्चलता, पित्तप्रकोप, गर्मी पित्तरोग, घाउमा लाभ दिन्छ । यसले स्मरणशक्ति बढाउँछ । **मात्रा :** १०-५० ग्राम ३-५ पटक ।

७४९५. पशुपन्छी बली-भाक्कल, Animal Scrifice

चिनारी : यो जीवलाई मुक्ति दिने र मानवयोनिमा ल्याउने पुरातन संस्कृति हो । वामपन्थतन्त्रका अनुसार जीवमुक्त गर्न सक्नेलाई मात्र पशुपन्छीबलीको अधिकार छ । जथभावी काट्ने/मार्ने/हत्या-हिंसा गर्ने कुनै विधान छैन । काम बनोस्, सफल होस् र चिताएको पुगोस् भनी देवीदेवताको नाममा निमन्त्रण(भाक्कल) गरी धेरै समयपछि मन्दिरमा रक्तबीज दिने प्रथा हो । मर्नुपूर्व वा काल आएको थाहा पाएर मात्र ईश्वरको नाममा आत्मा आमन्त्रण गरी पूजा सकी मनाएर पशुपन्छीले टाउको हल्लाएपछि काट्छन र प्रसादका रूपमा ग्रहण गर्छन् । जान्ने र मान्नेद्वारा तन्त्रशास्त्रअनुसार पशुपन्छीबलीक्रिया मर्नुभन्दा अगाडिको साकार शरीरको प्रयोग-उपयोग हुन्छ । सर्वाहारीलाई प्रसादका रूपमा गनिन्छ । मृत्युको मुखमा पुगेका र आयु सकिएका प्राणीको प्राणहरण गरी देहलीला समाप्त पारी मल फाली आन्द्रा धोई हाडखोडसहित पकाएर वा मसलालाई घ्यू वा तेलमा झानी भुटुवा वा बफाएर/उसिनेर पाक्नेबेलामा साग मिसाएर धेरै पानी राखी हरियो झोल पारी सेवन गर्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग, पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, वीर्यदोष, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राशोथ, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** उसिनेको/भुटेको/मरमसलामा पकाएको ३०-१०० ग्राम २-३ पटक ।

७४९६. पशुपंछीमासु, मासु-हाडको व्यापार, Animal Killing Business

चिनारी : यो पशुपन्छीको हत्या-हिंसा हो । यो हाड-मासुलगायत सप्तधातुको व्यापार हो । मार्नु वा काटेर बिक्री-वितरण मासुपेशा गरी बाँच्नु वा खानु भन्ने बुझिन्छ । पशुपन्छीको मारकाट गरी रस-रगतसमेत

पकाएर खाई शरीरमा सुकाउने प्रक्रियालाई मासु भनिन्छ । मांसाहारीलाई हरेक समय वा दिनहुँ सर्वाहारीलाई कहिलेकाहीं सागका रूपमा भनिन्छ । पापाचार र अत्याचारले सीमा नाघेपछि माता दुर्गालाई रक्तबीज चढाएर दशमहाविद्याद्धारा मल फाली हाडखोडसहित मसलालाई घ्यू वा तेलमा झानी भुटुवा वा बफाएर/उसिनेर बास्नादार पारी खान्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग, पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, वीर्यदोष, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राशोथ, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** उसिनेको/भुटेको/मर मसलामा पकाएको ३०-१०० ग्राम २-३ पटक ।

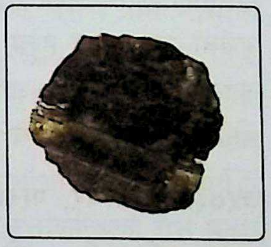
७४९७. पन्यु सर्प, Panyu Snake

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण जलवायुमा पाइन्छ । १-३ अङ्गुलको हरियो सर्प पन्युझैं टाउको र तल्लो शरीर धागो समान हुन्छ । यो विषालु सर्पले कैयौं मानिस मारिरहेको हुन्छ । यसले विभिन्न साग तथा फलफूल केही च्याउहरूमा विषादि छोड्छ ।

७४९८. पत्थरीको ढुङ्गो, पित्तपत्थरी, Gall Bladder Stone

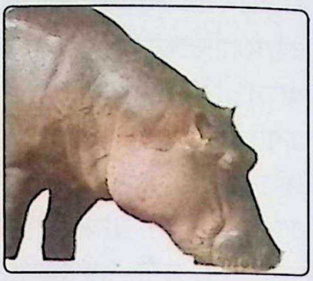
चिनारी : यो रोगजन्यविकार हो । यो दुर्लभ घटना हो । कसैकसैमा पित्तथैली फाल्दा-शल्य गराउँदा ढुङ्गा निकालिन्छ । विभिन्न रङका ढुङ्गा अनेक आकार प्रकारका भेटिएका छन् । जङ्गी स्वभावका मानिसमा पित्ताशयमा अत्यधिक पित्तवृद्धिका कारण पत्थरी बन्छ । जब विषमअग्नि पैदा भइरहने र पित्त बढ्ने गर्नाले रासायनिक घर्षण हुँदा पत्थरीभित्रैबाट मानिस आत्तिएर बोल्छ- शल्यक्रिया गर्ने । किनकि अर्को उपाय नै छैन निकाल्नैपर्छ । मानिसमा अपवादस्वरूप यस्ता घटना र परिघटनाहरू आइपर्छन् । आफ्नो छातीमा ढुङ्गा उत्पन्न हुन्छ । यहाँ आफ्नै शरीरमा आफ्नो पित्ताशयको ढुङ्गोको दर्शन मिल्छ । आफूले बनाउन सकिन्न । यो रोगको कारण पाञ्चभौतिक शरीरमा नै पाइन्छन् । **मात्रा :** भस्म १ रत्ती अनुपान-सहपान मिलाएर १-३ पटक ।

७४९९. प्रकाशविन्दुधातु, Tungsten, Wolfram, W 74 (atomic number 74)



चिनारी : यो एक खनिजधातु हो । यसको रङ खैरो-सेतो हुन्छ । यसको कडापन ७.५-८.५, घनत्व १९.३, पगलने विन्दु ३४२२ डि.से., उमालविन्दु ५९३० डि.से. हुन्छ । विद्युतीय औजार तथा धारिला हतियार बनाउनमा यसको प्रयोग हुन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो- टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग-रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, रक्तपित्त, विषप्रभाव धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषजविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ मि.ग्रा. ३-५ पटक ।

७५००. पानीघोडा, जलघट, Hippo, Water Horse, *Hippopotamus amphibius*



चिनारी : यो जीव सहारा मरुभूमितिर पाइन्छ । यो शक्तिशाली प्राणीमा गनिन्छ । यो पोखरी/चिस्यान/नदीमा १०-१५ घण्टा बस्दछ । यो चौरमा चर्छ, घाँस खान्छ किन्तु पाए भोकाएको/रिसाएको बेला बाघ, भालु, सिंह गोही इत्यादि सर्ललक्क निल्छ । यो ५ फिट अग्लो, १३ फिट लामो, ३.५ टन वजन, ४०-६० वर्ष बाँच्दछ । यसको संरक्षणको आवश्यक छ । यो जिउँदोमा न्याल सदा र कालगतिले मरेपछि अन्यभाग र पित्त प्रयोगमा आउँछ । यसको पित्तपत्थरी वा पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

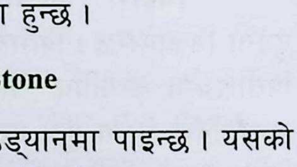
७५०१. पारत्न सेतो, पाहा सप्तरङ्गीमणि, पामौरा, पाहा जहरमणि, Paha light stone

चिनारी : यो समशीतोष्ण जलवायुको चिस्यान ढड्यानमा पाइन्छ । यो पाहाको उमेरमा सयवर्ष नाघेका पाहा मानिस आकारको सानो जीव हो । हात-खुट्टा प्रस्ट देखिने पहेँलो-गहुँगोरो रङको पुरुष जातिको पाहा रातमा बल्दछ । दुवै आँखाको बीचमा त्यो मणिले दिव्यप्रकाश दिन्छ । कोही शिकारी मार्न गयो भने उसले पहिल्यै थाहा पाउँछ, उल्टै शिकारीलाई अब नमार्ने मनको बनाएर पठाउँछ । जब भोजन पाउँदैन तब तब खानाका लागि मणि बाहिर राख्छ, आहार अगाडि आउँछ अथवा जब सम्भोगमा उन्मक्त हुन्छ तब खसाल्छ अथवा जब मृत्यु हुन्छ तब यस्तो बेलामा मानिसले सेतो पाहा मणि प्राप्त गर्छन् । यो सप्तरङी मणिलाई पाहा जहरमणि भनिन्छ । आध्यात्मिक साधक, वैज्ञानिक र विषयविज्ञले मात्र यसको उपयोग गर्न जान्दछन् । यो लौकिक जीवको जसले अलौकिक भविष्यवाणि साक्षात् गराउँछ उसको लोककल्याण हुन्छ ।

७५०२. पारत्न रातो, पाहा मणि रातो, पामौरा, रक्तपाहामणि, Paha Red light Stone

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण जलवायुका चिस्यान ढड्यानमा पाइन्छ । यसको उमेरमा सय वर्ष नाघे पछि पाहामणि बन्छ । मानिस आकारको रातो वर्णको सानो जीव हो । हात-खुट्टा प्रस्ट देखिने पहेँलो-गहुँगोरो रङको पुरुष जातिको पाहा रातो रातमा बल्दछ । दुवै आँखाको बीचमा त्यो मणिले दिव्यप्रकाश दिन्छ । कोही शिकारी मार्न गयो भने उसले पहिल्यै थाहा पाउँछ । जब भोजन पाउँदैन तब खानाका लागि मणि बाहिर राख्छ, आहार अगाडि आउँछ अथवा जब सम्भोगमा उन्मक्त हुन्छ तब खसाल्छ अथवा जब मृत्यु हुन्छ तब यस्तो बेलामा मानिसले रातो पाहामणि प्राप्त गर्छन् । यो मणिलाई पाहा रातो जहरमणि भनिन्छ । आध्यात्मिक साधक, वैज्ञानिक र विषयविज्ञले मात्र यसको उपयोग गर्न जान्दछन् । यो लौकिक जीवको जसले अलौकिक भविष्यवाणि साक्षात् गराउँछ उसले लोककल्याण भराउँछ ।

७५०३. पारोपत्थर, पारा, पारदशीला, Mercury Rock, Hydrargyrum, Hg 80 [Hg atomic number 80]



चिनारी : यो पारद रसायन हो । यसको पग्लने विन्दु –३८.८२७, उमालविन्दु ३५६.७३, घनत्व १३.५३४ मानिन्छ । माटाको दर्शनभन्दा करोडौँ गुणा सुवर्णको दर्शन गर्नुमा बढ्ता फल छ, सुनको दर्शनभन्दा कोटियौँ गुणा मणिको दर्शन गर्नुमा बढ्ता फल हुन्छ, मणिको दर्शनभन्दा अरबौँ गुणा पारद दर्शनमा बढ्ता फल मिल्दछ । यसरी पारदराज महाराजको गुण-धर्मबाट गतिशील प्रशंसा सर्वत्र सुनिन्छ । पारा शून्यदेखि तीनडिग्री कम भएपछि पत्र बनाउन सकिन्छ, जति पातलो बनाए पनि टुट्दैन । यो पारद वैदिक चिकित्साशास्त्र र वैज्ञानिक रसायनशास्त्रमा विश्वविख्यात

अधिक महत्त्वपूर्णतत्त्व भनिन्छ । यसको मिश्रणबाट हजारौँ आयुर्वेदिक औषधि अत्यन्त प्रभावशाली तत्काल लाभ देखाउने रस निर्माण गरिन्छ। देहवाद र धातुवाद विषयक अनुसन्धानमा हजारौँ मानिस लाग्दछन् । केवल सिद्धिसाधनमा लाग्ने योगी-तपस्वीहरू पनि पाराकै खोजमा भेटिन्छन् । सर्वप्रथम पारद वैज्ञानिक भगवान् शिवले पृथ्वीमा चमत्कार नै देखाउनुभयो । यसैले कतिपय पुराणका पण्डितहरू शिववीर्य नै मान्छन् । ज्वालामुखी पहाडमा सय योजनतल गहिराइको गर्भमा पारा, जुनसुकै ढुङ्गामा पारा, ताल-कुवा नदीका बालुवामा पारा, कुखुरीअण्डाको बोक्रामा पारा, मानिसको शरीरमा सूक्ष्मपारा, वायुमण्डलको हावामा पारा इत्यादि सर्वत्र सदा पाइन्छ । यो खनिजद्रव्य हिजोआज प्रसिद्ध धातुमा गणना गरिएको छ । प्राचीन आर्यग्रन्थका अनुसार ब्रह्माजीले वेदमा लिपिबद्ध, शिवजीले देहसिद्धि र लौहसिद्धिको विषयमा सबैलाई ज्ञान गराए । रावणराजजस्ता तपस्वीहरूले गुरुकुलका गोप्य विज्ञानलाई प्रयोग गरे । रसतन्त्र, रसशास्त्र र पारदविज्ञानलाई राक्षसहरूले व्यावसायिक रूपमा हातमा पारे । सर्वसाधारणसामु जटिल एवम् कठिन विषयसम्बन्धमा बाहिर आउनै सकेन । लोककल्याणकारी साधक असल पात्रलाई प्राप्त नभएर कुपात्रका हातमा विद्या पऱ्यो । त्यहाँदेखि नै पृथ्वीमा शान्ति छैन, प्राकृतिक नियमविरुद्ध पारामा नै सारा आसुरीवृत्तिका मनुष्यहरू लागि परिरहेका छन् भने अर्कोतिर स्रष्टामा प्रकृतिका पक्षधर बुद्धहरू पनि पाराकै सिद्धिमा अप्रत्यक्ष रूपमा जुटिरहेका छन् । किनभने समाजमा पारो प्रयोग गर्नेहरू दुर्लभसँग भेटिन्छन् भने नकारात्मक कुकार्यमा लाग्नेहरू गोप्य रहन्छन् । किनकि उनीहरूमा गोप्यता हुन्छ । पृथ्वीको मालिक सम्झनेहरू प्राचीनविद्यामा आफै मरेका हुन्छन् । प्राचीनकालमा वेद, पुराणमा पाराका प्राचीनयुगका गोप्य कुरा उल्लेख गरेनन् । सर्वप्रथम पारदविद्या गुरुकुलमा गुरु-शिष्य परम्परामा रह्यो । यस्तै मौका छोपेर उनीहरू नै सर्वेसर्वा बने । फलस्वरूप पाराको ज्ञानविज्ञान नै लुप्त भई उनीहरूमै गयो । आयुर्वेदिक मतानुसार **गुण-धर्म-कर्म** : यो सिद्धयोगकर, सप्तधातुभेदक, अर्बुदहर, समस्तधातु-उपधातुशोधक, आयुर्वर्द्धक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, कामोद्दीपक, बुद्धिवर्द्धक, रक्तवृद्धिकारक, रसायन, त्रिदोषशामक, सर्वरोगनाशक, देहशुद्धिकारक, योगवाही, महावृष्य, चर्मरोगनाशक-कुष्ठरोगविनाशक, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगमा हितकारी, आकाश-गमनशक्ति प्रदायक, अनेकौँ ऋद्धिसिद्धिप्रदाता, अर्थदायक, धातुपरिवर्तक, मृत्युनाशक, ब्रह्मयोगक, सर्वरोगविनाशक मानिन्छ । **पारदशुद्धि र संस्कार** : पारालाई षड्रस भनिन्छ । एकरस बनाउने प्रयास हुन्छ र अन्तमा महारसको सिद्धि-साधना गरिन्छ । पारदीय खनिज विशुद्ध रूपमा अल्पपरिमाणमा मिल्छ । प्रायः यौगिक खनिज, हिंगुल, हरताल, हीरकद्रुति, गन्धक, पारसपत्थर इत्यादिमा भेटिन्छ । पारामा सर्वप्रथम सप्तकञ्चुकी दोष हटाउनुपर्छ । स्वेदन, मर्दन, मूर्च्छन, उत्थापन, पातन, रोधन, नियमन, दीपन ३/३ दिन लगाएर २४ दिन भित्रमा आठ संस्कार गर्नुपर्छ । सर्वसाधारण जसले पनि सामान्य शुद्धि गर्न सक्छ । अष्टसंस्कारित पारालाई औषधीय योगमा यत्नपूर्वक अमृत बनाउनुपर्छ । गगनभक्षण ग्रास, बाह्यद्रुति, गर्भद्रुति, जारण, सारण, क्रामण, रञ्जन र भेदन १६ संस्कार गर्न विशेष रासायनिक कुशलताको आवश्यकता पर्छ । मानवशरीरमा संस्कारित पारदको प्रभाव तत्काल हुन्छ । आमाशयमा पारा पुग्नासाथ यौगिकरसमा परिवर्तित भई अघुलनशील भएर सारा शरीरमा फैलिन्छ । यसैकारण रसचिकित्सक, रसपर्पटी, पञ्चामृतपर्पटी, स्वर्णपर्पटी आदि व्यवहारमा प्रयोग गर्छन् । रगतमा रक्तकणवृद्धि गर्न र रक्तशक्तिको तेज बढाई क्रियाशील राख्न आयुर्वेदिक यौगिकमिश्रण अति शक्तिशाली मानिन्छ । रगतमा पारदले तत्काल प्रभाव पार्दछ, रक्तसम्बन्धी समस्त रोगमा मकरध्वज, चन्द्रोदय, रससिन्दुर, मल्लसिन्दुर आदि प्रयोग हुन्छ । उपदंश रोगमा कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्ने शक्ति पारामा नै हुन्छ । **पारालाई गोली बनाउने विधि** : ६४ दिव्यौषधिहरूको भलिभाँति विभिन्न संस्कारद्वारा तरल पारालाई ठोस पार्न सकिन्छ । काँगक्षेत्री/कालकुट/दूधेविष/निरंकारीविष/शिवजीविष जसको रसमा पारा गोली बन्दछ । काली चित्रकरसमा, उपविषजन्य पहेँलो रसबाट, अजगरी, रातो नार्गाजुनी, शिवलिङ्गी, रुद्रवन्ति, विषमा, बच्छनाग, दुधियावत्सनाभ आदि अष्टवर्गको बहुत मूल्यवान् जडीबुटीहरूद्वारा पारालाई गोली जमाउने ऋषिमुनिहरूको परम्परा छ । तामाको वर्तनमा पाराको ५ गुणा तुतिया राखी

निम्बुरसले घोट्दै रहने । तीनघण्टा चलाउने/खेलाउने गरिरहने । जब तुतियाको तामा देखापर्छ तब ठण्डा पानीले हल्लाउँदै गोली पार्ने । ठोस भएपछि पानी फ्याँकेर पाराको निलोपन धुँदै सबै हटाउनुपर्छ । जब कडा गोली, शिवलिङ्ग, माला, औंठी, ज्योतिबिन्दु जे बनाउने हो, उसलाई इच्छानुसार आकार दिनुपर्छ । कागतीरसले भिजाएर घाममा २-४ दिन तताउनुपर्छ । सुन-चाँदीको खोलमा राखी प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । पञ्चधातुमा बेरेर पनि पारालाई उपयोगमा ल्याउने प्रचलन छ । सुनबाट मात्र पाराको गोली बनाउन सकिन्छ । विभिन्न धातुहरूको योगबाट जडीबुटीहरूको भलीभाँति विभिन्न शोधन संस्कारद्वारा पारालाई गोलो पारिन्छ । पारालाई बन्धन गर्ने ६४ दिव्यौषधिले विश्वलाई नै चकित बनाएको छ । मूर्च्छन पारालाई सजिलोसँग ठोस बनाउन सकिन्छ । **वटी पार्ने अर्को तरिका :** नौसादर १० ग्रामलाई माटोको दियोमा राखी बीचमा १० ग्राम पारा र माथि १० ग्राम गन्धकले पुरेर मन्द-आँच दिनुपर्छ । जब धुवाँ निक्लिसक्छ तब भुइँमा उतारी भस्मलाई पग्लेको नाग (सिसा) १० ग्राममा राख्दा पहेँलो पारद गोलो वटी बन्दछ । **हिंगुलबाट पारा निकाल्ने सजिलो सूत्र :** उत्तम हिङ्गुललाई कागतीरसमा २-३ दिन खुब घोटी १२ घण्टा डमरुयन्त्रमा उडाएर सेलाएपछि माथि सङ्कलन भएको पारा ग्रहण गर्नुपर्छ । **रससिन्दुर निर्माण गर्नेविधि :** गन्धक १०० ग्राम, पारद ८० ग्राम, शुद्ध हरताल भस्म ४० ग्राम, ताम्रभस्म २० ग्राम, खपरिया (रसक) २० ग्राम, घिउकुमारी रसमा ३ दिन र अनाररसमा ३ दिन खरल गरी आतशीसिसीमा भरेर बालुकायन्त्रमा मन्द, मध्यम र तीव्र आँच दिई ठण्डा भएपछि सफा हातले निकाल्नुपर्छ । यसरी रससिन्दुर बनाई ८४ प्रकारका वातरोगमा, वातरक्त, विभिन्न कोढ, समस्त प्रकारका खोकी, चोटपटक घाउ, अङ्ग-प्रत्यङ्गको दर्दमा र अनेक सन्निपातज रोगमा २-३ रत्ती दूध र एक चम्चा महका साथमा दिनमा २ पटक खानाको १ घण्टा अगाडि खानुपर्छ । **सिद्ध मकरध्वज बनाउने विधि :** हीराभस्म, स्वर्णभस्म, ताम्रभस्म, अभ्रकभस्म, लौहभस्म, रससिन्दुर, स्वर्णमाक्षिकभस्म, रोप्यमाक्षिकभस्म, समभागलाई दुग्धवर्गका ३-१५ वनस्पतिका रसमा ३ दिन घोटी बालुकायन्त्रमा राखी १२ घण्टा मन्द आँच दिनुपर्छ । रसग्रन्थहरूमा पारालाई बाँध्ने ६४ दिव्यौषधि, पारालाई मारण गर्ने ६४ रसौषधि, रस तथा रसायनमा उपयोगी ६४ महौषधि, सर्वोपयोगी रसादिका ६४ र महारस ६४ गरी असङ्ख्य औषधिहरूबाट कुल ३२० जडीबुटीले मानवसमाजमा विशेष महत्त्व जन्माएको छ । रसवैद्यहरूले विश्वमा ख्याति कमाएकै कारण गतिशील चिकित्साबाट स्वास्थ्यलाभ भएको छ ।

७५०४. पानी, शुद्धजल, Pure Water, H_2O

चिनारी : यो प्राणीको जीवन पानी भनिन्छ । यसको घनत्व एक हो । पानीविना प्राण बचाउन मुस्किल पर्छ । मानिसको शरीरमा रसपदार्थले भरिएको ७५% पानी रहन्छ । रस, रगत, मासु, मेद, मज्जा, हाड र वीर्य सातधातु जलतत्त्वबाट नै निर्मित हुन्छन् । बहुमूल्य खनिजलवणहरूले परिपूर्णयुक्त पहाडी धरातलका औषधीय पानी अमूल्य जडीबुटी-वनस्पतिबाट निस्केका मूलहरू सुसाइरहेका छन् । रत्न-रत्नादिबाट फुटेका मूलहरू छ्याङ-छ्याङ बजेका छन् । शुद्ध प्राकृतिक पानी पिउन बलियो भाग्य नै चाहिन्छ । स्नान, लत्ताकपडा सरसफाइ, पिउन, भोजन बनाउन, स्वस्थ रहन, सेकेण्ड अत्यावश्यक पानीलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिन्छ । अप्रत्यक्षरूपमा वायुसँग वामनासिका सक्रिय भई श्वासले जलका सूक्ष्मकणहरूलाई तान्छ र बाँचिन्छ । आजकल पानीको अभावले काकाकुलपन्छीझैं तड्पिनुपर्दछ । हाहाकार चल्छ । शहर-बजारमा पर्याप्त पानीको अभाव, जनसङ्ख्याको अत्यधिक चाप र शुद्धजल व्यवस्थापनमा रहेको कमजोरीले गर्दा जीवनरस पानीबाट ज्यान जाने हुँदैछ । पिउनेपानीमा कसैले सोडा, कतै चुना, पोटास, कहीँ फिटकिरी राखी कुनै ठाउँमा विकासेऔषधिले पानीलाई शुद्ध पार्न अनेकौं नामले मिश्रण गरिन्छ । अचेल पानीलाई शुद्ध गर्ने नाममा सदा केमिकल अनिवार्य हाल्ने मापदण्ड मानवस्वास्थ्यलाई खतरा प्रमाणित हुँदैछ ।

वातावरणीय प्रदूषणका बेलामा/संक्रमणकारी-महामारीको समयमा/कृमिआतङ्कको मेलामा/वर्षादको

पानी अनियन्त्रित हुँदा/अज्ञातरोगको आक्रमणमा मात्र केमिकल राखे हुन्थ्यो। परन्तु स्वस्थ पेय पिउन-पचाउन नसक्ने अवस्था आइसकेको छ। आँत-आन्द्रालगायत आन्तरिक शारीरिक अङ्गप्रत्यङ्गहरू सङ्कुचन हुँदै जाने, बालबालिकाको शरीर समानरूपले विकास नहुने, गतिशील अङ्गहरूमा प्रत्यक्ष असर पर्दै सङ्कुचन भई सुक्ने, सानै उमेरमा दम हुने, निःसन्तान, पित्तथैलीमा पैत्तिकविकारद्वारा पत्थरी बन्ने, रक्तविकारको समस्या थपिने, पुराना-जीर्ण र कष्टकर-असाध्य रोग झन् बढ्ने मुख्य कारण पानीको खराबी नै हो। **गुण-धर्म-कर्म :** सप्तधातु उत्पादक, अर्बुदहर, हृदयहितकारी, बुद्धिवर्द्धक, शीतल, निर्मल, सर्वरोगनाशक, प्राणवर्द्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, तृप्तिकारक, बलदायक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, पित्तज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, अजीर्ण, तन्द्रा-निन्द्रा, मूर्च्छा, प्यास, ग्लानि, वमन, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, उच्चरक्तचाप, विषप्रभाव, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। सेक्ने, पौडी, स्नान, पानीमालिस, तताउने १-२ पटक। **मात्रा :** मूलको शुद्धपानी/पित्तनाशक अमृतजल १ गिलास, शुद्धजल स्वरससुई २० मि.लि., कफनाशकजल चौथाइ गिलास, वातनाशकपानी-पकाएर आधा बनाएको आधा गिलास ५-१५ पटक।

७५०५.पाषणगेरु, पाषाण गैरिक, Pasan Geru Soil, *Blue rubra*

चिनारी : यो खनिज माटो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो तामावर्णको ढुङ्गाभन्दा साह्रो हुन्छ। यसले पित्तपत्थरी, मिर्गौलाको जलन, नेत्रविकार, विषदोष, रक्तप्रदर, धातुरोग, पुरानो घाउ, आगोले पोलेकोमा, चर्मरोग आदिमा अत्यन्त लाभ पुर्‍याउँछ। यो पाषाणगेरुलाई गुर्जो अथवा पाषाणभेदको रस/काँढापानीमा पकाई माटोको भाँडामा राखेर गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, ज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, रक्तचाप, विषप्रभाव, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, नेत्रविकार, विषदोष, प्रदर, धातुरोग, पुरानो घाउ, आगो पोलेको इत्यादि सन्चो गराउँछ। सर्पविषमा २०-३० ग्राम घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ। **मात्रा :** भस्म ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ५-७ दिन।

७५०६.पाते मौरीमह, पातेमौरी मह, Leaf Bee Honey

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। पातेमौरीले पातहरूमा बस्छ। यो छोटो सुँड हुन्छ, आफ्नो घर-घार पातजत्रो बनाउँछ। घर र घार सँगै बनाउँछ, खानाका लागि विभिन्न वनस्पतिहरूका फूलरस सङ्कलन हुन्छ। ऋतुसमय अनुसार फुल्ने पुष्परस जम्मा गर्न एकदम हतार गर्छन्। रस भरेर मसिना झिल्लीले महलाई पुर्छन्। २-३ हप्तामा मह काढ्न योग्य हुन्छ र जाली कपडा लगाएर सबै माहुरीलाई हटाएर बच्चाहरूलाई नचलाइकन मधुरस निकाल्नुपर्छ। **प्रयोग हुने भाग :** मह, पहेँलो कुट-चाका। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अति पोषण, रक्तवर्धक,

रजःवीर्यवर्धक, सर्वदोषहर, बेदनाशामक-शोथघ्न, त्रिदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्र रोग, पागलपन, वातविकार, कफवृद्धि, पित्तदोष, रक्तविकार, दर्द-पीडा, रुघा-खोकी, रजःवीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, बुद्यौली रोग, नेत्ररोग, छालाका समस्त रोग, आन्द्राका घाउ, रक्तार्श, अत्यधिक रक्तश्राव, तनाव, मानसिकरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ ग्राम वा आधा-एक चम्चा १-३ पटक एकल मह चाट्ने वा रोगअनुसार अनुपान-सहपान मिलाउने ।

७५०७.पारसमणि, Paras Mani, Gold Maker Stone

चिनारी : यसलाई पृथ्वीको अमूल्यरत्नमा गणना गरिएको छ र दुर्लभ मानिएको छ । यो सदा दिव्यज्योति चम्किरहने माानिन्छ । यो मणिमा पारा र युरेनियम तत्त्व स्वतःसिद्ध रहन्छ । यो अलौकिक एवम् चामत्कारिक वस्तु संसारमा सबैभन्दा महँगो सर्वश्रेष्ठ रत्न जसले भेट्यो उसले गोप्य राख्छन् । यो सार्वजनिक गरेको समाचार कहिल्यै सुनिएको छैन र कथामृत भएर नेपाली समाजको मुखमा झुन्डिएको विश्वप्रसिद्ध बोली भएको छ । यो अत्यन्तै दुर्लभ खनिज हो । यसले छुनासाथ सस्तो धातु सुन बन्छ । यो सुईसमान दिनरात बल्छ । यो विनापुरुष गर्भधारण, मृतकलाई जगाउने, सर्पदंशको मारणबाट बचाउने, अर्बुद भगाउने, असाध्यरोगलाई जित्ने पारसमणि भनिन्छ । लाटोकोसेरो चैत्र महिनामा जब फुल फोर्नुपर्ने हुन्छ तब पारसमणि खोजेर ल्याई फुल फुटाएर बच्चा निकाल्छ । यो बुद्धिमानी पन्छीलाई लोकले उल्लू भन्दछ ।

७५०८.पारदमणि, मणिराज, स्पर्शगुटिका (Parad Mani), Spiritual Solar Soul

चिनारी : ऋषिमुनि-गुरुकुल संस्कृति सनातन परम्पराका आराध्यदेव योगेश्वर शिवद्वारा निर्मित यो पारदमणि ब्रह्माण्डकै उपहार हो । ज्ञानविज्ञानका संस्थापक, पारदविज्ञानका अविष्कारक एवम् मानव सभ्यताका अग्रज सिद्ध गुरु आदिनाथ शिवले स्पर्शवेधी गुटिका बनाउनुभएको थियो । संस्कार शोधन-मर्दन १६ संस्कार, मारण-तारण-चारण १०८ प्रकरण र सिद्ध-वेदन-भेदन प्रक्रिया १००८ परिपूर्ण गरी पारदमणि बन्दछ । यो अलौकिक, चामत्कारिक र वैज्ञानिक मणि अरबौंमा एकका लागि आध्यात्मिक प्रमाण हेतु संसारभर प्रख्याति पाएको छ । यो अष्टसिद्धिदायक खेचरगतिद्वारा आकाशगमन पुष्पक विमान बन्छ । निर्जीवलाई जीव र जीवलाई ईश्वर बनाउने-बन्ने विधिविधानअन्तर्गत पारदमणिले सस्तो फलाम-लौहलाई छुनासाथ सुन बन्छ । यो स्पर्शवेधि गुटिकानिर्माणका लागि साधकले जिन्दगीभर तपस्या गर्नुपर्ने हुनसक्छ । असम्भवलाई सम्भव तुल्याउने, मृतलाई अमर बनाउने, प्रकृतिलाई मित्रवत् ठान्ने, सर्वरोगहर अन्तर्यामी पारदमणि गुरुकुलमा अत्यन्त गोप्यविद्या मानिन्छ ।

७५०९.पा कालो, पाहा कालो, Paha Black

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो २०००-३५०० मिटरका खोल्सा, खोलाहरूमा कालो पाइन्छ । यसले अङ्गशोथ, हड्डीवात, ढाड/हाड-जोर्नी दुख्ने, ठोक्किएको, मर्किएको, हड्डी फुटेकोमा पिसेर लेप लगाउने र सर्वाहारीले खाने गर्नाले छिटो सन्चो गराउँछ । हैजाको महामारीमा खानासाथ लाभ पुऱ्याउँछ । यसलाई तन्त्रशास्त्र अनुसार प्रयोग गरिन्छ ।

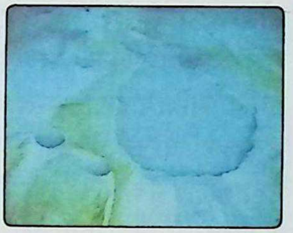
७५१०.पा लाल, पाहा रातो, Paha Red

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी खोला, खोल्सामा १५०० मिटरसम्मका पहाडमा रातो पा पाइन्छ । गर्मी क्षेत्र उष्ण हावापानीको पाहा रातो हुन्छ । यसले हाडको वात, हाडको आयतन बढेर टेढिने, जोर्नीदर्द, ठोक्किने-मर्केको, पुष्टिकरता नपुगेको, रगतको कमी, स्नायुतन्तु-नसागत वात, अतिश्रमले थाकेको इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । लेपन गर्ने र मर्दन गर्ने गर्दा छिटो लाभ पुऱ्याउँछ ।

७५११. पा पीत, पाहा पहँलो, Pa Yellow, Himalayan Children Yellow Paha

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण हावापानी-लेकाली-उच्चपहाडी क्षेत्रका खोला, खोल्सामा पाइन्छ । मानिससमान देखिने दुई खुट्टा, दुई हात भएको पाहा सर्वाहारीले मारेर खान्छन् । यसले विशेषगरी हाड भाँच्चिएको-ठोक्किएकोमा लेप-पट्टी बाँध्ने र खाने गर्दा लाभ मिल्छ । यसलाई हाडजोड पा हा पनि भनिन्छ ।

७५१२. पानीनुन, जललवण, Water Salt, Sodium Chloride, Brine Seeps



चिनारी : यो नुनिलो पानीबाट बन्छ। यो नुन पोखरी/झरना/खोला/समुन्द्रमा पाइन्छ । यो जहाँ नुनिलो पानी छ त्यहाँको पानीलाई अर्को सुक्खापोखरीमा हाली सुकाएर बनाइन्छ वा पिँधमा छोडिन्छ, माथिको सङ्लोपानी भाँडामा पकाएर डढाई सुकेपछिको सेतो पदार्थलाई जललवण भनिन्छ । यसको घनत्व २.१६ हो । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद नमकीन हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, स्निग्ध, मूत्रल, पित्तहर, अश्मरी-पत्थरीहर, पीडान्तक, कफनिस्सारक, मृदुरेचक, अग्निकारक, शोथघ्न, कृमिमारक, वमनकारक, लवणकारक र विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, टन्सिल, फोक्सोशोथ, पत्थरी, अपच-अजीर्ण, मन्दाग्नि, मुख-जिब्रोका घाउ, अङ्ग सुन्निएको, अङ्गदर्द, चिसो रुघा-खोकी, शरीरबाट पसिना धेरै गएको, नुनको मात्रा नपुगेको, पिनास, हैजा, श्वासनली सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो १-३ ग्राम, भुटेको नुन १-२ ग्राम, भस्म आधा-एक ग्राम, रस/लेदो/सुई २-५ मि.लि. २-३ पटक । यसको लेपन-स्नान/लगाउने/सेक्ने/पानीमा डुब्ने गर्नुपर्छ ।

७५१३. पाराशंखिया, दालचिकना, दारचिकना, Para–Shankhiya

चिनारी : पारा र शंखिया समान भाग मिलाएर दौलायन्त्रमा उडाइन्छ र खुर्केर यो जम्मा गरिन्छ । यो एक घातक विष सेतो चमकदार हुन्छ । जसको लेप-मलहम बनाएर तत्काल लगाउँदा सर्प, कुकुर, बहुलाएको प्राणीले टोकेकोमा सन्चो हुन्छ । यो अर्बुदरोगमा सर्वोत्तम औषधि हो ।

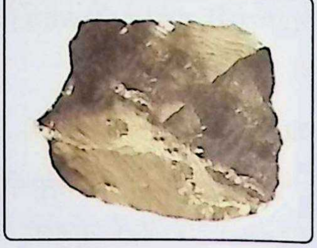
७५१४.पालधातु, कार्वनस्तम्भकधातु, पालक, Palladium Metal, (Symbol-Pd, Atomic no- 46)

चिनारी : यो विषालु धातु भनिन्छ । यो दुर्लभ धातु हो । यो सेतो चाँदीरङको कठोर र दुर्लभधातु रासायनिकतत्त्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । यसको गुरुत्व १२.०२, कडापन ४.७५-८.५, पगलने विन्दु १५५५० से., उमालविन्दु २९६३० से. हो । यो १ किलोको ३० लाख पर्छ । यो आरामदायिक (Luxury) सामान र गाडीको इन्जिन बनाउन प्रयोग हुन्छ । यो रासायनिकपदार्थ हो । यो दाँत बनाउन प्रयोग हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : भस्म । **गुण-धर्म-कर्म** : यो दन्तरक्षक, शोथघ्न, मूत्रल, उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दाँतरोग, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १ रत्ती १-२ पटक ।

७५१५. प्राकृतिक चट्टानभण्डार, स्थावरपत्थर, Natural Bed Rock Deposits

चिनारी : यो संगठीत खनिजपत्थर हो । यो सतही हुन्छ र १०० मिटर तल जान सक्छ । यो अनेकौं मिश्रणबाट बन्छ र हजारौं खानी हुन्छन् । यसको सतह कमजोर, चोइटा निकाल्न सजिलो हुन्छ । **शुद्ध गर्ने**

विधि : कोदो, गहत र गोमूत्र वा वनस्पति काँढापानी/अर्कमा ३ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । मारकवर्गका जडीबुटीअर्कमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि :** सिधेनुन/सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा ११ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी श्वासरोगविनाशक बन्दछ । अशुद्ध र कच्चा प्राणनाशक भएकाले भस्मीभूत गतिशीलक्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

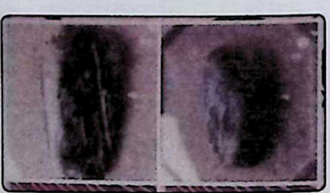


७५१६. पित्तथैलीको पहेँलो ढुङ्गो, पीत पित्तपत्थरी ढुङ्गो, (Yellow Gallbladder)

चिनारी : यो शारीरिक विकार हो । पित्त बढ्ने र अम्ल बन्ने क्रिया-प्रतिक्रियाद्वारा अत्यधिक पित्तदोष वृद्धिका कारण विजातीयद्रव्य निष्कासन हुन नसकेर पित्तथैलीमा बिस्तारै ढुङ्गा सङ्कलन हुन्छ। दिशा-पिसाबबाट पित्त नबग्नु, उल्टी-वमनद्वारा ननिस्कनु, भोजन आमाशयमा धेरैबेर रहनु, अपाच्य/कुपाच्य/अपथ्य/विरुद्ध खाना खानु, रस-स्वरस/पानी नपिउनु, खानासाथ सुत्नु, खाएको खायै धेरै खाइरहनु, काम गर्दै नगर्नु, मन्दाग्नि हुनु, कलेजो निस्क्रिय रहनु, पाचनशक्ति शिथिल इत्यादि पित्तवृद्धिका कारणहरूले शरीरमा अम्लले रासायनिक प्रभाव देखाउँछ फलस्वरूप पित्तथैलीमा पहेँलो ढुङ्गो बन्छ र बढ्छ । शरीरमा पित्त आवश्यक छ यसलाई घट्न र बढ्न दिनु हुँदैन । यदि यो बढ्दै गएमा अम्लपित्त, अधिकपित्त, पत्थरी, रक्तदोष, अल्सर-क्यान्सर इत्यादि हुन सक्ने हुनाले पित्तशामक वा घटाउने जडीबुटी खानुपर्छ । यसको मुख्य औषधि नै पित्तनाशकद्रव्यहरू खाने-पिउने गर्नुपर्छ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती १-३ पटक चाट्ने ।

७५१७. पिरु, वज्रपातबाट आकाशमा खसेको ढुङ्गा, Piru

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो हावाहुरीको घर्षण-कम्पनद्वारा वायुमण्डलमा आगो पर्छ र जमिनमा भयङ्कर आवाजका साथ चट्कने झर्छ। मानवबस्तीमा आगो सल्कने, मानिसको ज्यान जाने, धर्ती फुट्ने, भयावह र कोलाहल हुने अशुभमा अत्यन्त महङ्गो सुन्दर अलौकिक ढुङ्गा खस्दछ । यो विभिन्न आकारका र रङका अपारदर्शी/अल्पपारदर्शी/पारदर्शी हुन्छन् । यो दुग्धवर्गको औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौंपटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुटअग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सप्तधातु उत्पादक, अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक,

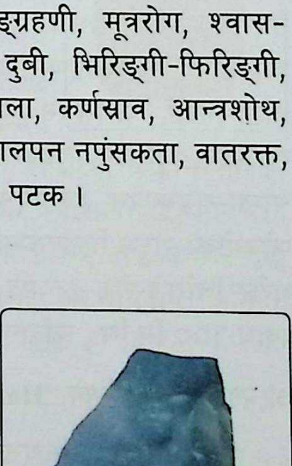


त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, छटपटी, रक्तपित्त, हरेक प्रकारका वात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** मिहिनधूलो १-३ रत्ती, रससुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक।

७५१८. पित्तल, पीतलौह, आरकुट, बाह्यरीति, पिङ्गला, Brass

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यसको घनत्व ८.३-८.७, कडापन ३-४, पगलने विन्दु ९-९४० हुन्छ। जस्ता ३४% र तामा ६६% मिश्रणबाट बनेको पित्तल पहैंलो उपधातु हो। यो भाँडा गहना, मूर्ति निर्माणमा धेरै प्रयोग गरिन्छ। पित्तललाई शुद्ध गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ। **शोधनविधि :** पित्तललाई आँक, सिउँडी, कचुर, सुर्ती, काँजी, गोमूत्र, मही, तेल, घ्यू, मह र हलेदोमा ढालन-मारण-निरुत्थीकरण १०-२० पटक गर्दा शुद्ध हुन्छ। ३-५ पटक सिधेनुन/सिन्धेनुनमा गजपुटअग्निमा पुट दिंदा राम्रो भस्म हुन्छ। अथवा गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ अथवा तेल, दही/मही, गोमूत्र, काँजी, गहतकाँढा, कागतीरस, सुरणरस, मह, गाईघिउ, आँक, सिउँडी, अमीलो जाँडमा ७-१५ पटक तामालाई गलाउँदै ढाली शुद्ध गर्नुपर्छ। यसै शुद्ध पित्तललाई सुवर्णमाक्षिक र गन्धक राखी १०८ गजपुटअग्निमा पोल्नुपर्छ। उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ। अथवा गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिन-सातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ। यसको स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो श्वेतभस्मले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अतिसार, पत्थरी, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, रगतको कमी, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, श्वेतकुष्ठ, कृमि, तागात नभएको, कफग्रस्त समस्या, अग्निमन्द, मस्तिष्कघटबढ-पागलपन नपुंसकता, वातरक्त, हैजा, हिचकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-५ रत्ती मह/घिउ/दूध साथमा १-३ पटक।

७५१९. पुखराज, पीतस्फटिक, पुष्पराज, Topigo, Topaz, $Al_2SiO_4 (F, OH)_2$



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो खनिजरत्न पहैंलो धेरै महङ्गो हुन्छ। यो सेतो वा निलो वा पहैंलो वर्णको हुन्छ। यो पुष्पराजमणि बहुमूल्य रत्न हिमाली सेरोफेरोमा मिल्छ। यसको कडापन ८, घनत्व ३.५०-३.५६, आवर्तित सूचांक १.६०-१.६४, उमालविन्दु ४१५.३, पगलने विन्दु २०४.९, चोइटिने हुन्छ। यसको मूल्य आकार हेरी प्रतिक्यारेट ७००-१५००० रूपैयाँसम्म पर्छ। सबै कटाइमा गहना बन्दछ। पुखराज सेतोमा पहैंलो नवरत्नमा एक रत्न गनिन्छ।

पुष्पराजमणि शोधन : यसलाई पोको पारी दौलायन्त्रमा राखी डन्डामा झुन्ड्याउने पिँधमा तेल, मही, गोमूत्र, गहत, र कोदोको काँढामा ३ प्रहर पकाई स्वेदन गर्ने तबमात्र पन्ना शुद्धि गरिएको मानिन्छ । यसलाई शोधन र मारण घ्यूकुमारी रस वा गुर्जोरसमा १०० पटक तताएर ढाल्नुपर्छ । प्रत्येक पटक नयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ । अब शुद्ध मैनशील, तपकिया हरताल, हिङ्गुलोत्थ पारद, शुद्ध गन्धक, सुहागा पाँचचीज समभाग लिएर कज्जली गर्ने वा खलमा राखेर मिश्रण गर्नुपर्छ । यस धूलोको चौथाइ पुखराजचूर्ण आतसीसिसीमा भरी मन्द, मध्यम र तेजअग्निद्वारा पकाई उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शीतल शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, नेत्ररोगहर, बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, पित्तनाशक, रजवीर्यवर्द्धक, अवस्थास्थापक, बुद्धिवर्द्धक, वातनाशक, पुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर,कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वासरोग, दम, खोकी, मन्दाग्नि, कुष्ठ, विषादि सेवन, वमन, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती अनुपान-सहपान मिलाएर मह वा घिउ वा दुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक ।

७५२०. पुतकामह, कुत्काको मेलिपोना, पुतङ्गामह, Putka ko Maha (Putka Honey)

चिनारी : यो मह जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । प्रायः सुर्खेत, सल्यान, रोल्पा पश्चिमतिर अन्यत्र पहाडतिर एकैस्थानमा धेरै समय बसिरहने उपयोगी सानु मौरी मह र कुटभण्डारणमा बेग्लै कला-सीपका हुन्छन् । स-साना प्वाल, टोड्का, भित्ताका चिरा, रूखको खाल्टो आदिमा गुँड बनाउँछन् । यसको प्रकृति रोचक र आकर्षक हुन्छ । बाँस, फलेक राखी पालन गर्दा औषधिका रूपमा थोरै लिन सकिन्छ । पुत्काको चाका लामो हुन्छ, जसमा २-३ माना जति मह रहन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो योगवाही, नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, श्वास असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्ने, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, रक्ताल्पता, स्नायुतन्तु-नसावात, शरीर चिसिने रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कुट ३ र मह १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक ।

७५२१. पुरुषहस्तमैथुन, Hand Sex, Playing Lingam Sex

चिनारी : यो युवाहरूमा आएको विचलन र विकृति हो । नैतिकहरामहरूले लिङ्गलाई चलाएर हल्लाएर निरन्तर हातले खेलाएर वीर्य निकाली खेरै फाल्ने शक्तिह्रास गराउने वा निरङ्स-निराश हुने प्रवृत्तिलाई हस्तमैथुन भनिन्छ । दिनरातमा कैयौंपटक हस्तमैथुनमा लिप्त मानिस नपुंसक बनेर रहेका छन् । अति

नकारात्मकता, गलत पदार्थवादी सोच र खराब खानपिनका कारण विसङ्गतिले भरिएका विनाबीजवीर्यका भएका छन् । पातलो वीर्यले चञ्चलता बढाउँछ र हस्तमैथुनमा मस्त उन्मत्त हुन खोज्छ । यसको विशेष उपचार अश्विनीक्रिया हो । जसले योगाभ्यास गर्छ उसको तत्काल खराब आदत छुट्छ ।

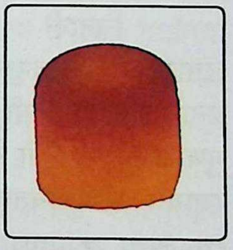
७५२२. पुपुमैथुन, पुरुष-पुरुष गुदद्वारसम्भोग, Anus Sex (Anal sex)

चिनारी : यो पुरुषहरूमा आएको विचलन र विकृति हो । माया–प्रेमका नाममा अनैतिक र भ्रष्ट पुरुषले पुरुषकै गुदद्वारमा लिङ्ग छिराएर हल्लाएर वीर्य निकाली खेर फाल्ने, शक्तिह्रास गराउने वा निरङ्स हुने प्रवृत्तिलाई पुपुमैथुन वा गुदद्वारसम्भोग भनिन्छ । दिनरातमा कैयौंपटक पुपुमैथुनमा लिप्त मानिस नपुंसक बनेर रहेका छन् । अति नकारात्मकता, गलत पदार्थवादी सोच र खराब खानपिनका कारण विसङ्गतिले भरिएका विनाबीजवीर्यका भएका छन्। पातलो वीर्यले चञ्चलता बढाउँछ, पुपुमैथुनमा उन्मत्त गराउँछ र स्वर्णमयजीवन समाप्त पार्छ । यसको विशेषउपचार योगक्रिया हो ।

७५२३. पुत्लामैथुन, उपकरण-निर्जीव सम्भोग, Sex Toy

चिनारी : यो महिला-पुरुषहरूमा आएको वर्तमान विचलन र विकृति हो । अनैतिक र भ्रष्ट स्त्री-पुरुषले लिङ्ग वा योनिलाई पुत्लामा छिराएर, हल्लाएर वा खेलाएर वीर्य निकाली खेरै फाल्ने शक्तिह्रास गराउने वा निरङ्स हुने प्रवृत्तिलाई पुत्लामैथुन, पुतलासम्भोग वा निर्जीवसम्भोग भनिन्छ । यो माया-प्रेमको सपनाका तानाबुनाले जिन्दगीलाई नरकमा लैजान्छन् । दिनरातमा कैयौंपटक नक्कली मैथुनमा लिप्त पुरुष वा स्त्री नपुंसक बनेर रहेका छन् । अति नकारात्मकता, गलत पदार्थवादी सोच र खराब खानपिनका कारण विसङ्गतिले भरिएका विनाबीज-रजःवीर्यका भएका छन् । चञ्चले मन र खराब आचरणले कुमैथुनमा रमाएर अमूल्य जिन्दगी सक्छन् । यसको विशेष उपचार योगक्रिया नै हो ।

७५२४. पूर्वी उदाउँदो घामधातु, सूर्योदयधातु, प्लूटोनियमधातु, कृत्रिम रेडियोधर्मीतत्त्व, प्लुटोनियम, Plutonium-Pu 94(Pu atomic number 94)



चिनारी : यो विषालु धातु दुर्लभ भनिन्छ । यसको घनत्व १९.८६, कडापन ३१०, अटोमिक वजन २४४, पग्लने विन्दु ६३९.४० से., उमालविन्दु ३२३२० से. भनिन्छ । यो सेतो वर्णको कठिन धातु हो । यो खैरो हल्का रातो रङको हुन्छ । यो अणु-परमाणुबम/क्षेप्यास्त्र हतियार र सञ्चार उपकरण बनाउन प्रयोग हुन्छ । विश्व परमाणु संगठनको World Nuclear Association, Weapons Grade, Reactor Grade अनुसार यो अति महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो । **प्रयोग हुने अङ्ग** : भस्म । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७५२५. पेट्रोलियम पदार्थ, Petroleum and Natural Gas

चिनारी : यो जमिनमुनि पाइन्छ । यो एक इन्धनखनिजद्रव्य हो । यो कडा रासायनिकपदार्थ हजारौं स्वरूपमा प्राप्त हुन्छ । यो उत्खनन गरी प्रशोधन गर्नुपर्छ । यो गन्ध दिने अत्यन्त उष्ण-कटु दाहजनकमा गनिन्छ । यो खनिजद्रव्य इन्धन सर्वत्र प्रयोग हुन्छ । औषधिमा प्रयोग हुने सर्वोत्तम Usefuel,

जहाजमा राख्ने Zetfuel, Petrol, Diesel, Cooking Gas, Kerosene, Lubricante, Bitumen इत्यादि बन्छन् । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शोथघ्न, उत्तेजक, पीडाहर, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, सर्पदंशमारक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले उदररोग, ज्वर, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कोढ, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश प्रमेह, जीर्ण आमवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग, श्वासनली सुन्निएको, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १-३ मि.लि., वटी १ वटा, लेपन वा मालिस १ पटक ।

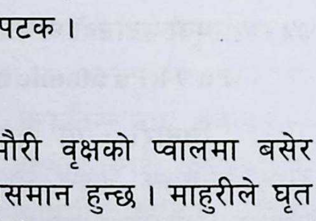
७५२६.पैदिनीमाछा, पैदिनीमछली, Paidini Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक अङ्गुल चेप्टो, रातो वर्णको कन्चटमा सियो, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७५२७.पौत्तिकमह, पौत्तिकमधु, Poutik Honey

चिनारी : यो लामखुट्टे समान अत्यन्त सानो कालो रङको पुत्तिका मौरी वृक्षको प्वालमा बसेर छत्तामा मह सङ्कलन गर्छन् भने यो महलाई पौत्तिक मह भनिन्छ । यो मह घिउसमान हुन्छ । माहुरीले घृत बनाउँछन् तर हामी मह भन्छौं । यो मह घिउभैँ जम्छ । यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातघ्न, वेदनानाशक, बलकारक, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, जीवनीयतत्त्वरक्षक, मूत्रल, व्रणरोपक, योगवाही, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्ताल्पता, कुपोषण, दर्द, अङ्गशोथ, मूत्रकृच्छ्र, शारीरिक कमजोरी, रजःवीर्यको अभाव, कफग्रस्त दम, खोकी, श्वासरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, राजयक्ष्मा मुख-जिब्रोका बिबिरा, आन्द्राको घाउ-खटिरा, मासिकअधर्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** कुट १-३ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम वा मह १-२ चम्चा ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७५२८. फन्कडी पत्थर, फिल्डस्पार, Feldspar



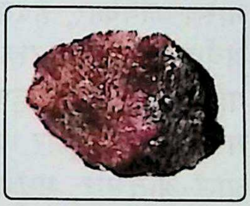
चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय भूगर्भीय बनोटको आधा हिस्सामा पाइन्छ । यो हरेक रङको हुन्छ । यसमा आल्मुनियम र सिलिकेटको मिश्रण मिल्छ र अन्य धेरै हुन्छन् । यसको कडापन ६, उमालविन्दु २२२३ डि.से., पग्लने विन्दु १२०० डि.से., विशिष्ट घनत्व २.५६ हुन्छ । अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । चुत्रो अथवा चरीअमिलोरस/पुनर्नवा काँढापानी

वा गाईमूत्रमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, मधुमेहनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कपाल झर्ने र फुल्ने, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले शरीरमा इन्सुलिन बढाउन मद्दत गर्छ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

७५२९. फलाम भएको-हिमालयरक्तिज, अल्मडिन, Almandine–Garnet

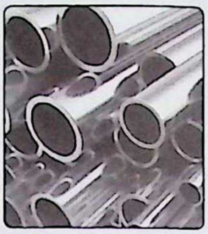
चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । **तत्त्व :** $Fe^{2+}_3Al_2Si_3O_{12}$ आ.सू. : १.७-१.८ (आवर्तित सूचांक), **कडापन :** ७.७.५, रङ : रगत र खैरोमिश्रित, घनत्व : ३.९-४.२ हुन्छ ।

७५३०. फलाम, लौह, अयस, लोह, Iron, Ferrum, Fe26 (Fe Atomic Number 26)



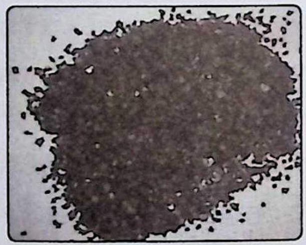
चिनारी : यो उष्ण, समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र पाइन्छ। यो एक महत्त्वपूर्ण धातु हरखनिज ढुङ्गामा प्रशस्त भेटिन्छ। ढुङ्गो पत्थर गलाएर फलाम निकाली विभिन्न भाँडा-बर्तन बनाइन्छ। फलामे भाँडोमा हरियो साग कालो रस खाँदा धेरै लौहतत्त्व मिल्दछ। यसको कडापन ४-५, घनत्व ७.८७४, परमाणुभार १९५.२३, पगलने विन्दु १५३८ र उम्लने विन्दु २८६२ हो। आजकल फलामे भाँडामा पकाएर खाने प्रचलन कम हुँदै गएकाले धेरै मानिस रोगी भएका हुन्। **फलामलाई शुद्धि गर्ने विधि :** चूर्ण पारिएको धूलोलाई कागतीरस, मही, त्रिफला काँढा, गोमूत्र, बेथेरस, अमिली काँढा वा भलायोरस, आँकरस, केराकन्दरस, बरको जराको काँढामा, भृङ्गराज रस, पाषाणभेदको काँढामा ७/७ बार भट्टीको तेजअग्निमा रातो तपाउँदै नयाँनयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ। यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ। सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीय भस्म बनाउनुपर्छ। आइरनचक्कीमा कहीँ, कतै ढुसी लाग्दैन र कहिल्यै बिग्रन्न। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो लौहतत्त्वप्रदायक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस, लौहतत्वको अभाव रगतको कमी, रक्तविकार, छालारोग, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, हात गोडा झमझमाउने, मासिकअधर्म-रक्तको खराबी, प्रदर, आँखाको कमजोरी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराजमा पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो-अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने र दुख्ने नेत्ररोगमा लाभ हुन्छ। **मात्रा :** १-३ रत्ती, वटी १-३ वटा घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक।

७५३१. फलाम सेतो, श्वेतधातु लौह, Steel



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो एक महत्त्वपूर्ण धातु हरखनिज ढुङ्गामा प्रशस्त भेटिन्छ । ढुङ्गो–पत्थर गलाएर फलाम निकाली विभिन्न भाँडा वर्तन बनाइन्छ । यो फलामधातुको सारबाट बनाइन्छ र यसलाई खिया नलाग्ने फलाम भनिन्छ । यसको सत्त्वबाट धातुका भाँडा-वर्तन बनाइन्छ । यो बलियो खिया नलाग्ने सुन्दर सेतो धातु बनेको छ । **सेतो फलामलाई शुद्धि गर्ने विधि :** चूर्ण पारिएको धूलोलाई कागतीरस, मही, त्रिफला काँढा, गोमूत्र, बेथेरस, अमिली काँढा वा भलायोरस, आँकरस, केराकन्दरस, बरको जराको काँढामा, भृङ्गराज रस, पाषाणभेदको काँढामा ७/७ बार भट्टीको तेजअग्निमा रातो हुनेगरी तपाउँदै नयाँ-नयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाइन्छ । सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा अमृतसमान औषधीयभस्म बनाइन्छ । तबमात्र आइरनचक्कीमा कहीँ, कतै ढुसी लाग्दैन र कहिल्यै बिग्रँदैन । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, लौहतत्त्वप्रदायक, अर्बुदहर, वातहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले उदरशूल, पत्थरी, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अधिकपित्त, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस, रगतको कमी, समस्त रक्तविकार, छालाको रोग, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, आँखाको कमजोरी, अर्श, हैजा, कुष्ठ, आउँ-अतिसार, मधुमेह, धातुरोग-नपुंसकता, सुजाक, दाद, दुबी, लुत्तो, खटिरा, गिर्खा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती, वटी १-३ वटा अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७५३२. फलामचूर्ण, लौह चुना, फलाममयल, Iron Dust

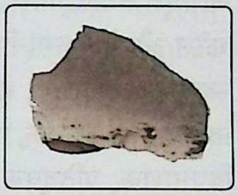


चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो लौह-फलामलाई तीक्ष्णअग्निमा गलाउँदा जो मैलो निस्कन्छ त्यसलाई मण्डुर भनिन्छ । यसलाई गोमूत्र, त्रिफला, पुनर्नवा, भृङ्गराज, गुर्जो, घ्यूकुमारीको ताजारसमा अथवा काँढामा गलाउँदै ढाल्नुपर्छ । अन्तमा महमा गलाएर ढाल्नुपर्छ तब यो शुद्ध हुन्छ । शुद्ध फलामलाई बाँसको कलिलो मुना (तामा) अङ्कुरको स्वरसमा घोटेर सानो गोला टिकिया बनाई सुकाउने र अब सयपटक गजपुटमा फुकेर अथवा वंशलोचन राखी पुट दिनुहोस् । यसरी बनाएको फलामभस्म विलक्षण गुणकारी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो लौहतत्त्वप्रदायक, पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, विषघ्न, उदररोनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तअतिस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, छटपटी, अनिन्द्रा, विषप्रभाव, चर्मरोग, उदरशूल, ज्वर, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा पिसाब हुने, हैजा, मासिकअधर्म, अर्श, रक्तपित्त, कमलपित्त हेमोग्लोबिन-रगतको कमी, नकसिर, रगत छाद्ने, अनिद्रा, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । मात्रा : भस्मामृत गिलोय/पुनर्नवा/काकमाची/चिराइतोरस वा काँढासँग १-७ रत्ती ३-५ पटक ।

७५३३. फलामको कीट, फलामे गुहु, फलामबाट हटाएको मैलो, Crude Iron

चिनारी : यो फलामको अंश रहेका ढुङ्गा वा शुद्ध फलाम निकालेर लगेपछिको जम्मा गरिएको मिश्रण फलामका टुक्रालाई कीट भनिन्छ । यसमा नाग र वंशधातुको मिश्रण धेरै हुन्छ । एकदम पुरानोलाई गोमूत्र, त्रिफला, पुनर्नवा, भृङ्गराज, गुर्जो, घ्यूकुमारीको ताजारसमा अथवा काँढामा गलाउँदै ढाल्नुस् । अब अन्तमा महमा गलाएर ढाल्नुस् तब कीट शुद्ध हुन्छ । यसलाई बाँसको कलिलो मुना (तामा) अङ्कुरको स्वरसमा घोटेर सानो गोला टिकिया बनाई सुकाउने र अब सयपटक गजपुटमा फुक्नोस् अथवा वंशलोचन राखी पुट दिनुहोस् । यसरी बनाएको मण्डुरभस्म विलक्षण गुणकारी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो- टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, विषघ्न, उदररोनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, पाण्डु, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, कुम्भकामला, यकृत-प्लीहाशोथ, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, चर्मरोग, उदरशूल, ज्वर, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, ज्वर, अनार्तव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

७५३४. फलाम खिया लाग्ने, अशुद्ध फलाम, अशुद्ध लौह, दोषसहितलौह, Pure Iron



चिनारी : यो अशुद्ध लौह अति नै नराम्रो फलाममा पर्छ । यसमा खिया लाग्छ, घामपानीले बिग्रन्छ । तातो-चिसोको प्रभाव पर्छ, वजन घट्छ, यसले अर्को फलाम काट्न सक्दैन । नराम्रोलाई हटाएर मिश्रण धातुलाई फ्याँकेर गलाएको फलाम रसमा सयौं पटक लौहशोधक जडीबुटी घोल अनि घ्यू-तेल-महमा ढाल्दै तेजाग्निमा उमाल्नुपर्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो- टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रशक्तिप्रदायक, विषघ्न, उदररोनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले लौहतत्वको कमी, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा,पाण्डु, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, कुम्भकामला, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पित्तरोग, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, चर्मरोग, उदरशूल, ज्वर, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, ज्वर, अनार्तव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती ३-५ पटक ।

७५३५. फलाम खिया नलाग्ने, शुद्ध फलाम, विशुद्ध लौह, दोषरहित लौह, Pure Iron, Fe 26 (Fe atomic number 26)

चिनारी : यो विशुद्ध लौह अति नै राम्रो फलाममा पर्छ । कहिल्यै खिया लाग्दैन, घामपानीले केही हुँदैन । तातो-चिसोको प्रभाव पर्दैन, वजन घट्दैन, अर्को फलाम काट्न सक्छ । नराम्रो फलामलाई हटाएर मिश्रण धातुलाई फ्याँकेर गलाएको फलाम रसमा सयौं पटक लौहशोधक जडीबुटी घोल अनि घ्यू-तेल-महमा ढाल्दै तेजाग्निमा उमाल्नुपर्छ । अब शुद्ध फलाम खोज्न कहीँ जानु पर्दैन । गहना, घरका सामान, अत्यावश्यक वस्तु, घर, कुटी, पुस्तकालय-देवालय-शिवालय के बनाउने हो त्यही बन्दछ । कुटो, कोदालो, हँसिया, चक्कु, खुर्पा, खुकुरी, छुरा, पत्ती, सियो, खिप, ताप्के, थाल, कचौरा, गिलास, चम्चा, ढक्कन, चिम्टा, दुम्रो, ओदान, चुल्हो, भट्टी, औजार, यन्त्र, बाला, बुँलाकी, औंठी, माला, कराई, गाग्री, आग्री, डाडु, पन्यु, थुर्मी, जुत्ता, चप्पल, कपडा, खल, ममजस्ता, ओखल, ढिकी, जातो, सिलौटो, तप्तखरल, सिन्को, वाष्पयन्त्र, तेलपाक, घाँणो, तेल छान्ने ठाँणो, डालो, डोको, माना, पाथी इत्यादि बनाएर आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ ।

७५३६. फलाम कच्चा, ढलवालोहा, ढलवाँलोहा, Cast Iron

चिनारी : यो कच्चा फलाम हो । यो धातु लौहमा पर्छ । यो धातुमा फस्फोरस, कार्बन, सिलिकन, चुना, स्टिल इत्यादिको संयोग रहन्छ । यो शुद्ध गरी फलामसमान भस्म प्रयोग हुन्छ ।

७५३७. फसफसे ढुङ्गो, Magnesite, $MgCO_3$, Magnesium Carbonate

चिनारी : यो एक प्रकारको कडा र कठोर पत्थर विभिन्न लौह-फलाममा रगड्दा आगो पर्छ । यसको कडापन ३.५-४.५, घनत्व ३-३.२, आसू १.५-१.७ हुन्छ । ठोक्दा/घर्षण गर्दा अग्निपैदा हुन्छ । यो ढुङ्गा कालो र खैरो दुवै मिसिएको रङमा हुन्छ । यसको धूलाको र भस्मको स्वभाव शीतल र स्वाद फिका-खल्लो विनास्वादको हुन्छ । शोधन-मारण र अमृतीकरण भस्म गरेपछि अर्थात् शुद्ध भएपछि यसको **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, गलाशुद्धिकर, मूत्रल, व्रणरोपक, विषघ्न, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, विजातीयद्रव्य निस्काशक र रक्तरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठागुठी, घाउ-खटिरा, गला-घाँटीका रोगहरू, पित्तवृद्धि, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो १-५ रत्ती र भस्म १-३ चामलजति २-३ पटक ।

७५३८. फिटकीरी रातो, रक्तशुभ्रा, रक्तफिटकिरी, Red Alum

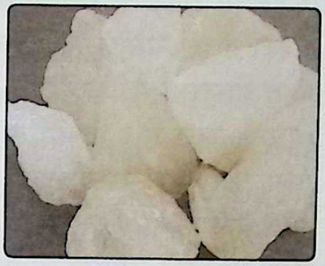
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजद्रव्यमाटोलाई भट्टीमा जलाएर तयार पारिन्छ । यो रातो रङको फिटकिरी माटोबाट तयार गरिन्छ । प्रायः झोल औषधिहरूमा फिटकिरी मिसाएर भविष्यका लागि राख्ने गरिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, विषनाशक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, गुल्म-गाँठा-गिर्खाहर, नेत्ररोगहर, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, विषप्रभाव, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अजीर्ण, आउँ-अतिसार, मोटोपन, अनावश्यक बोसो, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग-आँखाको पीडा, चर्मविकार, भिरडी-फिरडी, टन्सिल, दाँतदर्द, घाँटी सुन्निने, जलोदर, गला-घाँटीशोथ-कफग्रस्त समस्या, कानको पीडा, योनिरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ ग्राम, फिटकिरीपानी १०-५० मि.लि. २ पटक ।

७५३९. फिटकिरी फुला, स्फटिकाभेद, फुल्लिका, Alum Potash, $KAl(SO_4)_2.12H_2O$

चिनारी : यो माटो अथवा चट्टानमा सदा सर्वत्र पाइन्छ । यसलाई प्रशोधन गरी रातो वा सेतो फिटकिरी बन्छ । यो खनिजद्रव्यलाई तितो र टर्रो वनस्पति अर्कमा पकाएर सुकाएपछि पुनः माटोको भाँडोमा राखी अग्निमा चढाइन्छ र फुला पारिन्छ । यो जब भस्म हुन्छ तब सेलाएपछि काठ अथवा सिसाको भाँडामा सुरक्षित राखी प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । यसको स्वाद टर्रो-केही खल्लो नमीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, रोगप्रतिरोधात्मक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, गुल्महर, अर्शोघ्न, मेदहर, सङ्कोचक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, चर्मअर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले घाउ-खटिरा, गिर्खा, मोटोपन, अर्श, गुल्म वा गानो, रक्तस्राव, हैजा, मुख-जिब्रो-गला-घाँटीका घाउ, दाद दर्द,

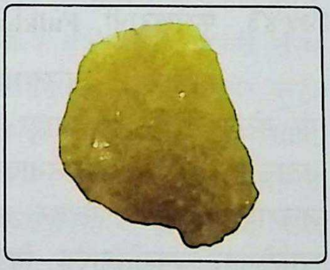
यौनरोग, डन्डीफोर, दुबी, दाद, कुष्ठ, दादुरा, जनैखटिरा, घाउ-पाक्ने र बिग्रनेमा, योनिरोग, पिसाबको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती वा चौथाइ-आधा-एक ग्राम १-२ पटक केही दिन । यसको लेदो/पानी बनाएर लगाउने र छर्कने दिनमा १५ पटक गरेमा दिनभरमै धेरै ठीक हुन्छ ।

७५४०. फिटकिरी सेतो, श्वेतशुभ्रा, सफेद फिटकरी, White Alum



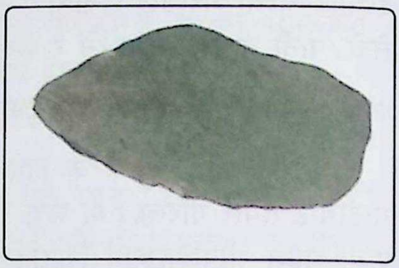
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो फिटकिरी खनिजद्रव्य माटोबाट तयार गरिन्छ। यो सदा र सर्वत्र नभई नहुने अति आवश्यक चीज हो। प्रायः झोल औषधिहरूमा फिटकिरी मिसाएर भविष्यका लागि राख्ने गरिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, गुल्म-गाँठ-गिर्खाहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, समस्त कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, पत्थरी, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण सुन्निएको, आउँ-अतिसार, कृमि, मोटोपन, अनावश्यक बोसो, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । विनाशकारी आगो लाग्यो भने फिटकिरी पानी छर्कनुस्, छिटो निभ्छ । १० ट्यान्कर पानी बराबर एक किलो फिटकिरीले नै चमत्कारी काम गर्छ । काम लाग्ने सस्तो चीज फिटकिरीले सर्प लाग्दैन । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ ग्राम, फिटकिरीपानी १०-५० मि.लि. २ पटक ।

७५४१. फिट्किरी पहेँलो, पीतशुभ्रा, पीला फिटकरी, Yellow Alum



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो खनिजद्रव्य माटोबाट तयार गरिन्छ । यो खनिज माटोलाई भट्टीमा जलाएर तयार पारिन्छ । पहेँलो माटोमा १-२ वर्ष लगाएर शुद्ध गरिएको हुन्छ । यो सदा र सर्वत्र हमेशा नभइनहुने अति आवश्यक चीज हो । **प्रायः** झोल औषधिहरूमा फिटकिरी मिसाएर भविष्यका लागि राख्ने गरिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, विषनाशक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, गुल्महर, नेत्ररोगहर, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, विषप्रभाव, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण, सुन्निएको, आउँ-अतिसार, उदरकृमि, मोटोपन, अनावश्यक बोसो, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त चर्मविकार, भिरडी-फिरडी, टन्सिल, दाँतदर्द, घाँटी सुन्निने, खोक्दा रगत आउने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ ग्राम, फिटकिरीपानी १०-५० मि.लि. २ पटक ।

७५४२. फिरोजा, बेरिल, Beryl



चिनारी : यो खनिज रत्न हो । यसको उत्तम जात हो । यसको कडापन ७.५-८.५, घनत्व २.६-२.९ र गुरुत्व २.७, आसू. १.५७-१.५८ हो। यसको सतह चमक, कमजोर, चोइटा निकाल्न सजिलो, दिउसो पन्नारङझैँ बिजुलीमा चम्किलो रातो हुन्छ। कोबाल्ट नाइट्रेटसँग भट्टीमा पोल्दा नीलो ढिक्का बन्छ। यसको मोल पन्नाझैँ महङ्गो पर्छ। **शुद्ध गर्ने विधि** : कोदो र गहत गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ। शुद्ध गर्ने विधि : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पचगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ। **भस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ। गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७५४३. फूलखरानी, Fulkharani, Flower Calx, Flower Ash

चिनारी : दाउरामा नै रहेको तल नझरेको सेतो भस्म भइसकेकालाई फूलखरानी भनिन्छ । यो हरेक चीजलाई डढाएर-पोलेर खरानी बनाइन्छ । आवश्यकताअनुसार कुन गुण-धर्म-कर्म भएकोलाई डढाउने भन्ने विवेक लगाएमा सर्वोत्तम फूलखरानी बन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कृमिमारक, जलशोषक, मूत्रल, मेदहर, कफनिस्सारक, दर्दनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, शोथघ्न, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, चर्मरोगहर, ज्वरनिवारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफग्रस्त दम-खोकी-पिनास, पेटका जुका, मोटोपन, शरीर सुन्निएको, दिशा-पिसाब नखुलेको, सङ्ग्रहणी, अर्श, गाँठा-गिर्खा, पित्तवृद्धि, पत्थरी, कफवृद्धि, जलोदर, आन्द्राका बिबिरा, सामान्य घाउ-खटिरा, दाँतको रोग, कान पाक्ने, डन्डीफोर, दादुरा, लुत्तो, कुष्ठ, दाद, दुबी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : फूलखरानी आधा-एक ग्राम, बलियाका लागि १-३ ग्राम चिसो/मनतातो/तातोपानीसँग ३-५ पटक ।

७५४४. बज्राभक खैरो, फिकाबज्रभस्म, Bajra Avrak Brown

चिनारी : यो कालो अभ्रक विनाढुङ्गाको हुनुपर्छ । कुटेर ढुङ्गा छानेर अभ्रक धूलो पार्नुपर्छ । धूलोलाई पानीमा कैयौँपटक धोएर धमिलो सबै फ्याँकी सङ्लो भएपछि सुकाएर राख्नुपर्छ । गुड+नुन+गोमूत्र+कलमीसोरा प्लास्टिक भाँडामा घोल बनाएर यसै घोलमा उक्त बज्राभक धूलोलाई डल्लो पारी फलामे चुल्होमा दाउरा

राखी माथि डल्ला राखेर पकाइन्छ । दाउरा बलेर घटेपछि दाउरा भित्र छिर्ने मूढा खाँदेर बज्राभकका डल्ला थप्दै पकाइन्छ । १००-१५० किलोग्रामसम्म ७२ घण्टामा पाक्छ । कोइलाका ज्वाला राता रहुन्जेल पाकिरहेको मानिन्छ । फेरि निकालेर कुटेर डल्ला नै पारिन्छ र पुनः कैयौंपटक चढाइन्छ । १०-१५ पटकमा नै चुम्बकग्राही निश्चन्द्रभस्म बन्छ । साल, साझ, काफल, बाँझ, खयर, चिलाउने, पिपल, बर, चाँप, निम, बबुल इत्यादिका दाउरामा १०० पाकमा भस्मीभूत गरी ६४ दिव्यौषधि तथा अमृतवर्गका निर्दोष जडीबुटीका घर्षण-मर्दन गर्दै गुण वृद्धिका लागि विभिन्न तरिकाले बनाउन सकिन्छ ।

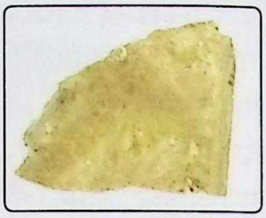
७५४५. ब्रजोलीक्रिया, रज खिच्ने केवल तान्ने-वीर्य नझार्ने, शोषण सम्भोग, Bajrolikriya, Vajroli Kriyal

चिनारी : यो एक प्रकारको यौगिक क्रिया हो । निरन्तरको अभ्यासद्वारा बज्रोलीक्रिया सम्भव हुन्छ । कसैकसैले कुनै बेला आयुर्वेदिक गुटिकाको सेवन गरी बज्रोली क्रियामा सहभागी हुन्छन् । यथार्थमा ऋषिमुनि-गुरुकुल परम्परा विनागुटिका बज्रोली क्रिया सिद्ध गर्नु हो । छोटो बाटो खोज्नेले बज्रोली गुटिका बनाएर उपभोग गर्छन् । अत्यन्तै गाढा वीर्य बनाउनुपर्ने, स्त्रीले सक्दो आकर्षण र उत्तेजना ल्याए पनि झर्दै नझर्ने नथाकुन्जेल घर्षण गरिरहने अवस्था हो । यौनरस-रज लिङ्गले चुसिसकेको हुन्छ । योनिको आगामा नपग्लने वीर्य बनाउनु र शोषण गर्नसक्ने सामर्थ्य ल्याउनु भनेको बीजलाई सिद्ध गर्नु हो । तवमात्र बज्रोली क्रिया सम्भव छ । वीर्य नचुहिनु-नखस्नु मात्र होइन कि अनावश्यक धेरै वीर्य नबनाउनु पनि हो ।

७५४६.बज्राभकभस्म, बज्राभकसत्त्वभस्म, बज्राभकसतपुटी, सहस्रपुटीबज्राभकसत्त्व, Bajrolikriya, Vajroli Kriya

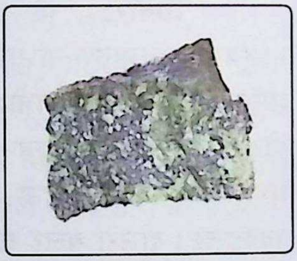
चिनारी : यो खैरो-कालो स-साना झिल्लीको पत्रेदार हुन्छ । यो विनाढुङ्गाको हुनुपर्छ । यसलाई गोमूत्रमा ढड्याएर फलामे ओखलमा बज्राभक निकालेर कुट्नुपर्छ । ढुङ्गा छानेर फ्याँकी चाल्नीमा चालेर छानिएको धूलोलाई पानीमा कैयौंपटक धोएर सुकाउनुपर्छ । स्वच्छ बज्राभक ढुङ्गा-माटोरहित धूलो सुकेपछि गोमूत्र+कलमीसोरा+गुड+नुन+क्षारसहितको प्लास्टिक भाँडोमा घोल बनाएर राखिएकोसँग चिप्लो जडीबुटीचूर्ण अथवा गहुँको धेरै पिठो मुछेर डल्ला पारी फलामे चुल्होमा चढाइन्छ । दाउराले भरेर माथि डल्ला राखी पकाइन्छ । दाउरा बलेर घटेपछि भित्र छिर्ने मूढा राखेर २-३ तह पात राख्ने क्रम १५-२० घान थप्दै पकाउनुपर्ने हुन्छ । १००-१५० किलोग्राम ७२ घण्टामा पाकेर लगभग भट्टी भरिन्छ । कोइला र बज्राभकका डल्ला राता रहुन्जेल पाकिरहेको मानिन्छ । अङ्गार र खरानी हटाउन सम्भव भएसम्म प्रयत्न गरिन्छ । पुनः निकालेर कुटी घोलमा डल्ला नै पारिन्छ र फेरि कैयौं पटक चढाइन्छ । अग्नि उत्तम भएमा १०-१५ पटकमा नै चुम्बकग्राही निश्चन्द्रभस्म बन्छ । साल, साँझ, खयर, बब्बुल, चाँप, बर, पिपल, काफल, चिलाउने, फलाँट इत्यादिका दाउरामा १०० पाकमा भस्मीभूत गरी ६४ दिव्यौषधि अमृतवर्गका निर्दोषमा घर्षण-मर्दन पाक सिद्ध पारी विभिन्न शास्त्रीयविधिले गुणवृद्धिको प्रचलन छ । अब वारितार गरी शुद्ध पानीमा धेरै पटक धोएर बगेको धमिलोलाई सुकाएर निकालेको धूलोलाई तबमात्र शक्तिवृद्धिहेतु औषधीय प्रयोग गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो श्वरसुधारक, रक्तवर्द्धक, फुफ्फुसपुष्टिकर, विषघ्न, हृदयहितकारी, मासिकधर्मनियामक, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, आयुर्वर्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सर्वरोगहर, त्रिदोषज असाध्यरोगनिवारक, व्रणरोपक, रसायन, योगवाही, प्राणशक्तिवर्द्धक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, फोक्सोशिथिल, जलोदर, रक्ताल्पता, रक्तरोग, अर्बुद, गाँठागुठी, घाउ-खटिरा, हृदयरोग, विषप्रभाव, क्षयरोग, अर्श, रक्तस्राव, हैजा, ज्वर, पत्थरी, पित्तवृद्धि, कफग्रस्त फोक्सो, श्वासनली र फोक्सो सुक्ने, श्वरभङ्ग, गला-घाँटीको रोग, टन्सिल, हरेक प्रकारका अर्बुद, लौहतत्त्वको कमी, श्वास-प्रश्वास समस्या, अपस्मार, स्वाइनफ्लू, संक्रमणकारीरोग, अज्ञातरोग-महामारी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ वा महसँग ३-५ पटक ।

७५४७. बराँती, बैराइट, Baryte, Barite, $BaSO_4$



चिनारी : यो खनिजीयवर्णहीन ढुङ्गा हो। यो रङहीन पारदर्शी तथा अपारदर्शी हुन्छ। कणिकाको समूहझैं लाग्ने यो पत्थर उत्तम हुन्छ। यसको कडापन ३-३.५, घनत्व ४.४८, पग्लने विन्दु १५८० डि.से. हो। यसको माला, भाँडा, मूर्ति र भस्मादि तथा औषधि बनाइन्छ। यो कनिकासमान हुन्छन् र एउटै रत्नमा रहन्छ। दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुटअग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, क्षय, पाण्डु, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, रक्तपित्त, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** पिष्टि-मिहिनधूलो १-३ रत्ती, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती अनुपान-सहपानका साथमा ३-५ पटक।

७५४८. बज्रढुङ्गा, हीराढुङ्गो, Nephrite, $Ca_2[Mg, Fe]_5Si_8O_{22}[OH]_2$

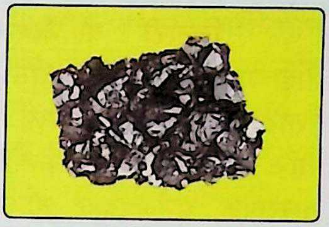


चिनारी : यो नेपालमा सर्वत्र पाइन्छ। यसमा चाम्रोपनको प्रमुख विशेषता हुन्छ किन्तु हरियो रङबाट बनेका कलात्मक गरगहना पन्नासमान मूल्यवान् मानिन्छ। प्राचीनमानवले यो अपारदर्शीरत्नबाट मूर्ति, भाँडा र आवश्यकीय घरेलु सामानहरू खुँडा, तरबार, खुकुरी, मूर्ति, बाला, कचौरा, थाल, कोदालो, बन्चरो, छिना, हतियार बनाए। यसको कडापन ६-७, घनत्व ३.००-३.३० र आसू १.६००-१.६६७ हुन्छ। यसलाई दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुटअग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो जीवनदायक, अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, धातुरोग, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** मिहिनधूलो १-३ रत्ती, क्वाथसुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक।

७५४९. बंग, राँग, कलई, राँगा, Tin, Stannum, Sn50 (Sn atomic number 50)

चिनारी : यो काम लाग्ने प्रसिद्ध धातु हो। यो तुरुन्तै गल्छ र जोड्ने काममा धेरै प्रयोग गरिन्छ। यसको कडापन १.५-१.८, पग्लने विन्दु २३१.९३, उमालविन्दु २६०२ हुन्छ। यो हिरणखुरी उत्तम र मिश्रक दुई जातको हुन्छ। यो सस्तो र सेतो मिश्रक रङको बंग कामचलाउमा गनिन्छ। यसको शुद्धि नागसमान गरी

बाँकी उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ। **शोधन विधि** : गोमूत्र र त्रिफलामा सात दिन सात रात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वासरोग, कुष्ठ, हृदयाघात, गाँठा-गिर्खा निस्केको, कुष्ठ, दुबी, विष र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो भस्म मक्खन (नौनी) सँग (नौनी) बल बढ्छ, नागरपान वा पानका साथमा खाँदा वीर्यरक्षा/वृद्धि वाजीकर बन्छ, कफग्रस्त दम-खोकी र घ्यूको आधाभाग महसँग खाँदा पाण्डुरोग-दुबी अनि खयरको क्वाथमा पिउँदा समस्त चर्मरोगहरण हुन्छ। **मात्रा** : १-५ रत्ती महका साथमा १-३ पटक।



७५५०.बारवाल भेडो वा भेडी, Himalayan Barbal Sheep Male or Female

चिनारी : यो हिमाली हावापानीको घाँसेमैदानमा पाइन्छ। यो ठण्डा मनपराउने एक जीवधारी प्राणी हो। यो बरबाल भेडा हिउँको निकट बस्न सक्छ। यसलाई व्यावसायिकपालनको आवश्यक छ। यो साँड १८ र भेडी १५ धार्नी वजन, बट्टारिएका सिङ, १०-२० वर्ष जिउने, वर्षमा २ पटक बच्चा जन्माउन र ऊन दिन सक्छ। यसको दूध/मूत सदा प्रयोगमा आउँछ। यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं उपयोग हुन्छ। यसको दूधरस र ऊन अत्यन्त मानवोपयोगी मानिन्छ। यसको मूत्रअर्क उच्चकोटि औषधिमा गनिन्छ। यसको मासु हाडको क्षय र राजयक्ष्मामा तत्काल लाभ गर्छ। यसले रुघा–निमोनिया, पिनास, फोक्सोरोग–दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ। **मात्रा** : ऊन/खुर/हाड/सिङभस्म १ ग्राम १–३ पटक।

७५५१. बालुवाको सुन ??? सुनसुनीबालुवामा कसरी सुन केलाउने वा चाल्ने ? How to Collect Gold from Sandy ?

चिनारी : सर्वप्रथम सुन खोज्ने मन चाहियो अनि जाँगर भएपछि सतीसालको चिनौटो, पाटी र डुँड आवश्यक पर्छ। पहाडबाट बग्ने नदी, खोलानालाका बालुवामा पाइन्छ। विशाल नदीका किनारमा बाढी–भेलमा आएर बसेका बालुवामा मिल्छ। थारैपानीमा चाल्ने केलाउने गरी धैर्यसँग तीनवटै भाँडाको सहाराले सुन सङ्कलन गर्ने परम्परा हो। कमसल ८–१४ वर्णको धूलोलाई सुन नै होइन भनी अज्ञानताले पहेँलो बालुवा फाल्छन्। रसवैद्यहरूसँग वर्णवृद्धि कसरी गर्ने सिक्नु वा जान्नु जरुरी छ। बालुवाबाट सुन बेच्न नसके वा धन नचाहिएमा सुनभस्म बनाएमा सधैं सबैलाई काम लाग्छ, सर्वौषधि बन्छ।

७५५२.बामपाटा, ब्याङे कमिला, Bampata

चिनारी : यो जीव हो। यो पहेँलो-रातो गेरुरङको कमिला गर्मी क्षेत्रका रूखहरूमा पाइन्छ। मानिसले जिस्क्याएमा मुख र चाक गाडेर टोक्छ र भुतुक्कै मर्छ। यसको ठूल्ठूला गोलाहरूमा फुल र बच्चा ऋतुअनुसार बनाउँछ। अमिलो स्वाद र शीतल-शामक। **औषधीय उपयोग** : कमिला सुकाएर राखेको यसको धूलाले दुखाइ-दर्द, हाडको रोग, जोर्नीवाथ, आउँ-पखाला, हैजा, रक्तार्श, गिर्खायुक्त अर्श इत्यादि सन्चो बनाउँछ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम ३-५ पटक।

७५५३. बारुलो चाका, Barulo Houseroom

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । मौरी एक प्रकारको कीरा हो जसले फूलको चोप निकालेर धेरै टाढाबाट ल्याई चाका बनाउँछ । जब बच्चा हुर्के पछि अति कडा सेतो-फिका जालो देखिन्छ । माकुरी जालो रक्तस्राव अति भएको बेला लगाउँदा सन्चो हुन्छ । यो पिसेर लगाउने हो भने तत्काल बगिरहेको रगत रोकिन्छ । यसको स्वाद खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मअर्बुदहर, यौनरोगहर, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक र मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले ज्वर, मूत्ररोग, अर्बुद, पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, यौनरोग, चर्मरोग, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : २-५ ग्राम ३-५ पटक खाने र बाह्यशरीरमा लेपन गर्ने १-२ पटक ।

७५५४. बालशुक्ति, बालभूषण, Child Cardium

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो नदी, झिल, ताल र समुन्द्रमा धेरै पाइन्छ । यसमा चामलको पिठोसमान स-साना कणहरू हुन्छन् । यो संसारभर कनिका सयौं प्रकारका हुन्छन् । यो जाँड/पञ्चगव्य/त्रिफलापानीमा उमाल्दा शुद्ध हुन्छ । यसपछि गजपुटअग्निमा २-३ पटक फुक्नासाथ सेतो भस्म बन्दछ । यो भस्ममा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, बाँझपन, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रक्तविकार-रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, पेटको जीर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि ३-१० रत्ती, काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

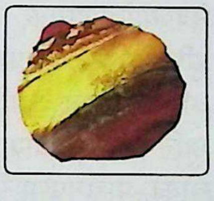
७५५५. बाखेगाँठो खैरो, बाखेचिल्लो पोको, अजरोचना, पेद्रूबाजार, Goat Cholesterol Medicine

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो मरेको वा जिउँदो बाखाको पित्ताशय वा अन्य विभिन्न अङ्गहरूमा बर्रोसमान लम्बगोल वा त्रिकोण वा गोलाकार पत्रदार रोगको गाँठो पैदा हुन्छ । खैरो वर्णको यो अजरोचनालाई बाखेगाँठो (Goat Cholesterin) भन्दछन् । यो बास्नादार हुन्छ । तन्त्रशास्त्रअनुसार मोहनी-वशीकरण गर्न र स्वास्थ्यरक्षार्थ पिसेर टीका लगाउँछन् । वनेलुवंशका बाक्खा चर्नेको अजरोचन सर्वोत्तम मानिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, शोथघ्न, शक्तिदायक, मेधावर्द्धक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदय दुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पेटको जीर्ण रोग-ग्यास्ट्रिक, सङ्ग्रहणी, सुजाक-भिरङी-फिरङी, हात्तीपाइले, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मधुमेह, अर्श, सन्निपातिक दर्द, गर्भस्राव, विषदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/भस्म १-३ रत्ती २-३ पटक ।

७५५६.बाखेपित्ते गाँठो पहेँलो, अजरोचना, पेद्रूबाजार, Goat Gallstones

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो मरेको बाखो वा जिउँदोको पित्ताशय अङ्गमा बर्रोसमान लम्बगोल वा त्रिकोण वा गोलाकार पत्रदार पित्तको गाँठो पैदा हुन्छ। खैरो वर्णको भित्र पहेँलो यो अजरोचनालाई बाखेपत्थरी (Goat Gallstone) भनिन्छ । यो बास्नादार हुन्छ । तन्त्रशास्त्रअनुसार मोहनी-वशीकरण गर्न र स्वस्थरक्षार्थ पिसेर टीका लगाउँछन् । वनेलु चर्ने स्वस्थबाखाको अजरोचन सर्वोत्तम भनिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो शोथघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, चर्मरोग, मोटोपन, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, जीर्ण रोग-ग्यास्ट्रिक, सङ्ग्रहणी, सुजाक-भिरङी-फिरङी, हात्तीपाइले, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, मधुमेह, अर्श, निमोनिया-रुघा, पिनास, सन्निपातिक, अपस्मार, मृगी, गर्भस्राव, रक्तविकार, विषदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : धूलो/भस्म १-३ रत्ती २-३ पटक ।

७५५७. बाघमणि, व्याघ्राक्षमणि, Tiger`s Eye Gemstone



चिनारी : यो रत्न संसारका हर हावापानीमा पाइन्छ। यो खनिजद्रव्य महङ्गो रत्न हो । यो बाघको आँखासमान हुन्छ। यो सुनौलो, पहेँलो, गाढा रातो, सेतो वा मिश्रितरङमा धर्सासहितको वा टाटेपाटे हुन्छ । यो पहेँलो-खैरो धेरै पाइन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, सिद्धिप्रदायक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक मानिन्छ ।

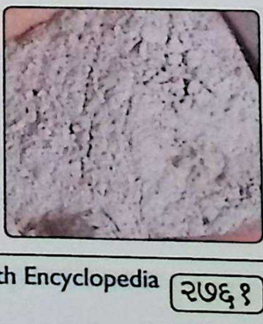
७५५८. बाघआँखे महरत्न, व्याघ्रामधुरत्नम्, Healing Crystals, Honey Tiger Eye, Cabochons Tiger Eye

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । यो महको रङमा बाघको आँखा देखिने रत्न हो । यसको कडापन ५.५-६ गुरुत्वाकर्षण २.६४-२.७१ हुन्छ। यो चमकदार, अग्निकारक, आकर्षक, मानसिक र आध्यात्मिक उपचारक मानिन्छ।

७५५९.बाँदरजुँगे, रङ्गीनबन्दर, De Brazza`s Monkey, Cercopithecus neglectus

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको अफ्रिकन देशमा पाइन्छ। बाँसघारी र चिस्यान वनमा बस्छ। यो खैरो वा कालो वर्णको किन्तु जुँगा-दाह्री सेतो हुने स्तनधारी प्राणी हो । यो महङ्गो बाँदर मानिन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु न्याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यो ३-७ फिटसम्म अग्लो, ३-७ किलो वजन, २०-२५ वर्ष जिउँछ। यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग काम लाग्ने भनिन्छ।

७५६०.बालुवा, सिकता, पत्थरचूर्ण, Sand, Silica, Stone Mixed Powder



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा सदा र सर्वत्र पाइन्छ। यो खनिजीयद्रव्य हो। ढुङगा-पत्थरको मसिनो धूलो सेतो वा विभिन्न रङमा यो उपलब्ध हुन्छ। यो कैयौं ढुङ्गाहरूको मिश्रितचूर्ण हो। यो बालुवालाई त्रिफला काँढा वा कागतीरसमा १२ घण्टा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ। कागती रस मिसाई दिनभर घोटी सुकाएर गजपुटअग्निमा ३

पटक फुक्नुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो र टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निकारक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । कोष्ठबद्ध-कब्जियतका लागि ३ चम्चा घ्यू, आधालिटर दूध र आधा-एक चम्चा बालुवा बिहानै ५-७ दिन खाँदा रोग हराउँछ र आन्द्रा शुद्ध पार्छ । **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक ।

७५६१. बाख्री कालीको दूध, Black Goat's Milk

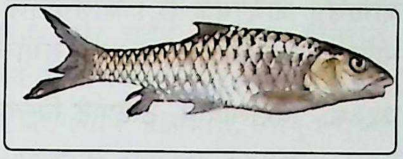
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो तराईदेखि हिमालसम्म हरेक हावापानीमा कालीबाख्री पाइन्छ । यो चर्नेबाख्रीको दूध दिव्यामृत मानिन्छ । अथवा पालेको बाँधेर राखिएको तर घाँस खाएको महौषधिमा गनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** दूध । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, केशरक्षक-कपालसुधारक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयबलकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक, पुष्टिकर, नेत्ररोगमा हितकारी मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, सप्तधातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रजःवीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तरोग, नेत्ररोग, केश-कपाल झर्ने-खुइलिने इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो २/२ थोपा नाकमा राख्नुपर्छ साथै काच्चो दूध चिसोपानी १०-२० ग्राम दूध एक माना पानीमा ३-५ पटक पिउनुपर्छ । यसको दूध केशइन्द्रलुप्त-कपाल झर्नेमा रोक्ने, कालो कपाल हुने र बल-वीर्य बढाउने योग हो । **मात्रा :** चूर्ण/लेदो १०-२० ग्राम, भस्म/खोटो ५-१० ग्राम, वटी २-५ वटा, धारोष्णदूध स्वरससुई ५-१० र बासी चिसोदूध १०-३० मि.लि. ३-५ पटक ।

७५६२.बाख्रीदूध गर्मीको, स्वस्थकरदुग्ध, Tropical Goat's Milk, Healthy Milk

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो चर्ने वा घाँसपात खाएको बाख्रीको दूध उत्तम पेय मानिन्छ । ऋतुअनुसारका घाँसहरू खाएर निक्लेको बाख्रीदूध मानवस्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक पदार्थ हो । नीरोगी बाख्रीले दिएको दूध आमाको दूधसमान मानिन्छ । यसको स्वभाव त्रिदोषशामक-उष्ण हुन्छ र स्वाद मीठो हल्का टर्रो र केही चिप्लो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रजःवीर्यवर्द्धक, बलकारक, निद्राजनक, विषघ्न, दुग्धवर्द्धक, मेधाजनक, रक्तवृद्धिदायक, वेदनाशामक, रसायन, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, अतिपोषक, अतिश्रमहर, हृतयहितकारी, मेदमज्जाकारक, सप्तधातुरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले चित्तलाई प्रसन्न गराउँछ, रक्तस्राव तत्काल बन्द गराउँछ, गला-घाँटी र फोक्सोको घाउ-खटिरा सन्चो पार्छ, पेटलाई नरम पार्ने र कामलो बनाउँदै लैजान्छ । यसले अतिश्रमको पीडा, स्मृतिह्रास, शारीरिक कमजोरी, जोर्नीवाथ, आमवात, कटिवात, दुब्लो-पातलो हुँदैजाने, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ताजा मनमनतातो दूध

एकथाली, चिसो दूध ५०-१०० मि.लि., तरसहितको मनतातो दूध १ गिलास, क्वाथ ३०-५० मि.लि., दूधको सुई १०-२० मि.लि., नपकाएको नताएको दुहुँदैको आधा-एक गिलास २-३ पटक ।

७५६३. बाघीमाछा, बागीमछली, Himalayan Tiger Fish



चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ । यो १००-२०० ग्राम वजनको हुन्छ । यो ५-१० अङ्गुल लामो, पहेँलो वर्णको, आन्द्राभुँडी सानो, दाँतले टोक्छ, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने भाग : समस्त अङ्ग** । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो-चिप्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

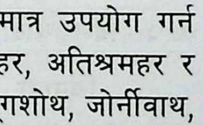
७५६४. बाखो हिमाली, न्याङ, न्याङ्ग, Himalayan Goat

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो जातको बोको ५०-६० र पाठी ४०-५० किलोको हुन्छ । यो खैरो वर्णको हुन्छ, खुट्टा चिप्लो जरायोसमान हुन्छ । हाड चिल्लो, दुई सिङ्गे हुन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसको व्यवसाय अति आवश्यक छ । यो हिउँको बाखो हो । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग । यो लडेर आफैँ मरेको वा हिंस्रक जनावरले आक्रमण गरी घाइते बनाएर छोडेको मर्ने अवस्थामा मात्र उपयोग गर्न सकिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातहर, दर्दनाशक, पुष्टिकर, बलकारक, अस्थिपोषक, कफहर, अतिश्रमहर र स्वादिष्ठ मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाडको रोग, शारीरिक कमजोरी, कुपोषण, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, अतिश्रमको पीडा, मेदमज्जाको कमी, कटिवात, गृध्रसी, दम, खोकी, चिसो उठेको, चोटपटक लागेको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** सुरुवा १ थाल, हड्डी पकाएको क्वाथ १ माना, हाडको भस्म १-२ ग्राम, बोसो ५-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७५६५. बाराटिका कौडी पहेँलो, Baratika Koudi

चिनारी : यो जलाशयमा सानो कीरा-खोल पाइन्छ । यो पहेँलो हुन्छ । यो कौडीशोधन र भस्म बनाउने विधि मोतीसमान हो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रहितकारी, अग्निकारक, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, पत्थरीहर, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक र रक्तदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, दम, खोकी, घाउ-खटिरा, मुखपाक, पत्थरी, रक्तपित्त, हाडको रोग, नेत्ररोग, गाँठा-गिर्खा, उदरशूल, अर्श, रक्तस्राव, हैजा, मन्दाग्नि, रक्तदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ ग्राम ३-५ पटक ।

७५६६. बाँदरसुनौलो, सुनौलीबाँदर, Gee`s Golden Langur, *Trachypithecus geei*

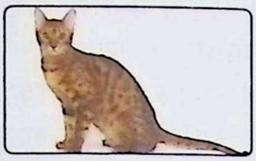


चिनारी : यो सुनौलो स्तनधारीप्राणी हो । यसलाई मानिसभैँ साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो १५–२५ इन्च लामो, ४-७ किलो वजन, २०-३० वर्ष जिउँछ । यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । कालगतिले मरेपछि यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यो महङ्गो मानिन्छ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७५६७. बाँदरजुँगे, रक्तीनबन्दर, De Brazza`s Monkey, *Cercopithecus neglectus*

चिनारी : यो अफ्रिकन जुँगेबाँदर स्तनधारीप्राणी हो । यसलाई मानिसझैँ दाह्रीवाल भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यो १५–२५ इन्च लामो, ४-७ किलो वजन, २०-३० वर्ष जिउन सक्छ । यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । कालगतिले मरेपछि यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यो महङ्गो मानिन्छ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७५६८. बिरालोबाघे, टाटेपाटे बिल्ली, Bengal Cat

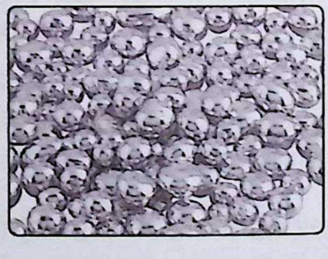


चिनारी : यो चितुवाझैं देखिने बिरालो हो । यो मानिसको साथी मानिन्छ । यो महङ्गोमा गनिन्छ । यो ४-७ किलो वजन, १४-१६ वर्ष जिउने, १ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ । यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । कालगतिले मरेपछि यसको सबैभाग प्रयोगमा आउँछ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७५६९. बिराली कस्तूरी, मुदबिल्ली, मूतबिरालो, कस्तुबिल्ली, Scented Cat

चिनारी : यो कस्तूरी जातको बिरालो धेरै कम पाइन्छ । यो बिरालोको नाभिमा ५-१० ग्रामको गाँठो हुन्छ र त्यसभित्र सेतो पदार्थ जुन सुकेपछि धूलोमा परिणत हुन्छ । यो शल्यक्रियाद्वारा निकालिन्छ । यो वर्ष/वर्ष दिनमा निकाल्न मिल्छ । यसको स्वाद परपराउने र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अति सुगन्धदायक, त्रिदोषनाशक, कफहर, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, श्वासरोगहर, वेदनानाशक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, वाजीकर, सर्वरोगनाशक, आयुर्वर्धक, ज्वरहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, दम, खोकी, पक्षाघात, हृदयरोग, श्वासरोग, सर्वाङ्गवात, त्रिदोषजविमार, असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : कस्तूरी १-३ चामलभर, र्‍याल २० मि.लि. २-३ पटक ।

७५७०. बिशुद्धचाँदी, महङ्गो रजत, Pure Silver, Ag47 [Ag atomic number 41]



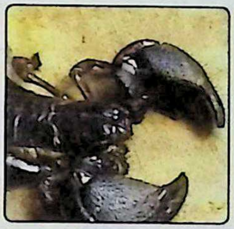
चिनारी : यो अति कठीन धातुमा गनिन्छ । यसको कडापन २.५, घनत्व १०.४९, पग्लने ९६१.७८० से., उमालविन्दु २१६५०से. हो । यो सेतो सुन हो । World Nuclear Association का अनुसार यो अति महङ्गो र कठिन धातु हो । **प्रयोग हुने अङ्ग** : भस्म । **गुण-धर्म-कर्म** : यो हृदयहितकारी, उत्तेजक, मदकारक, अर्वुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले हृदयरोग, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कुष्ठ, दुवी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, सुई १-५ र अर्क १० तथा क्वाथ २० र काँढापानी ३० मि.लि. १-२ पटक ।

७५७१. बिच्छी रातो, रक्तवृश्चिक, Red Brown Scorpion Venom, *Hottentotta tamulus*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो सानो १०० ग्रामको, रातो खैरो वर्णको अति विषालु बिच्छी हो । यसको ८ खुट्टा, ५०-१०० मि.मि. लामो, रातो/सुन्तले/पहेँला वा मिश्रित वर्णको हुन्छ । यसको र्‍याल विषजस्तै खतरा हुने भएकाले मानिस मार्छ । रिसाउने बनाएर र्‍याल सङ्कलन गर्ने वा मुखवाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नुपर्छ । यस्ता खतरा विषहरू शरीरमा क्यान्सरका विषाणु मार्न

प्रयोग भइरहेका छन् । विषको ओखती विष नै भएकाले यो विष बहुमूल्य छ । शुद्ध बिच्छीविषको गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले माइग्रेन, अर्बुदरोग, राजयक्ष्मा, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, हरेक प्रकारका घोर अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७५७२. बिच्छी कालो, कृष्णवृश्चिक, Black Scorpion Venom, *Hottentotta bengalensis*



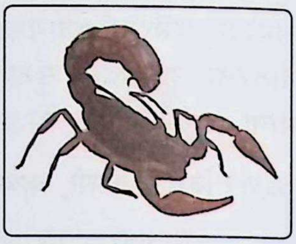
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो वर्णको अति विषालु बिच्छी हो । यसका ८ खुट्टा हुन्छन् । यो १०-३० से.मि. लामो र कालो वर्णको हुन्छ । यसको खतरा र्‍यालविषले मानिस मार्छ । यस्ता खतरा विषहरू शरीरमा क्यान्सरका विषाणु मार्न प्रयोग भइरहेका छन् । विषको ओखती विष नै भएकाले यो विष बहुमूल्य छ । रिसाउने बनाएर र्‍याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नपर्छ । शुद्ध बिच्छीविषको **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, ज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले माइग्रेन, मस्तिष्काघात, अर्बुदरोग, राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, समस्त प्रकारका घोर अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७५७३. बिच्छु इत्यादि जीवांशविष तेल, विषादितैल, How to Make Poison Oil ?

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा बनाउन सकिन्छ । विष-उपविष वर्गका कीरा-जीवजन्तुहरूलाई कुनै पनि तेल वा घिउ वा बोसोमा राखी सडाएर मालिस तेल बन्छ। यो तेल कालो/रातो/पहेँलो विषक्षमताका आधारमा रङ भिन्न हुन्छ, फरक पर्छ जस्तै : समस्त प्रकारका बिच्छी, माउसुली, छिपकली, खजुरो, कन्खजुरी, कन्सुत्लो, उडुस, उपियाँ, लामखुट्टे, माकुरो, कमिलो, सर्प, अरठ्ठे इत्यादि । स्वभाव उष्ण उत्तेजक र स्वाद तितो-टर्रो-कोक्याउँछ-परपराउँछ । यो लेपन लगाउने वा मालिस गर्नेमा प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, प्राणघातक, गर्भपातक, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, विषघ्न, अग्निकारक, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या, पिनास, फोक्सोशोथ, चर्मरोग, गाँठा–गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, अर्बुद, छालाको

घाउ-खटिरा, रक्तविकार, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, शोथको समस्या, सन्निपातज-असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआईभी/एडस्, पागल जीवजन्तुको टोकाइ इत्यादि सन्चो बनाउँछ । यसको प्रभाव छालाबाट रगतमा बहुत छिटो घुस्छ र मांसपेशीलाई वातनाडीहरूले तत्काल उत्तेजना दिन्छन् । **मात्रा** : तेल २-५ मि.लि. १-२ पटक र मालिस ।

७५७४. बिच्छी काली-विषैलो, मोटो कालो पुच्छरेबिच्छु, लम्बेपुछ कृष्णवृश्चिक, Fattail Scorpion, Scorpion Venom, *Androctonus crassicauda*

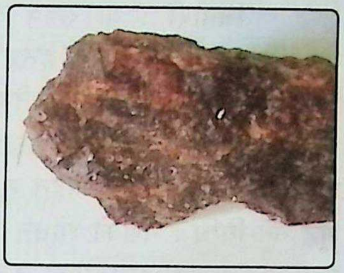


चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो वर्णको खतरा विषालु बिच्छी हो । यसका ८ खुट्टा र २ पखेटा हुन्छन् । यो १०-३० से.मि.लामो हुन्छ । यसको विषले मानिसलाई मार्छ । यस्तो खतरा च्याल विष संसारकै महङ्गो पर्छ । रिसाउने बनाएर च्याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नपर्छ । शुद्ध बिच्छीविषको **गुण-धर्म-कर्म** : अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, ज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले माइग्रेन, मस्तिष्काघात, राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, घोर अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७५७५. बिच्छी पहेंलो विषैलो, Scorpion Deathstalker Venom, *Leiurus quinquestriatus*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा पाइने विषालु बिच्छी हो । यो १ से.मि. लामो, यसको ८ खुट्टा, पहेंलो वर्णको, विषैलो च्याल, खतरा विष निकाल्छ, जो क्यान्सरका विषाणु मार्न र सर्पदंशमा प्रयोग भइरहेका छन् । विषको ओखती विष नै भएकाले यो विषको बहुमूल्यता छ । रिसाउने बनाएर च्याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नुपर्छ । **यो शुद्ध गर्ने तरिका** : तोरी-सर्स्यूँ तेल वा घिउ/महमा दिनभर घाममा राख्नुपर्छ र पान, भृङ्गराज, कुठ, अगस्तिपत्र, सर्पगन्धारसमा ७२ घण्टा डुबाउनुपर्छ अथवा माटाको कटौरा वा चिनीप्यालामा ३-१० दिन गोमूत्र सूर्यतापमा राखी शुद्ध गर्नुपर्छ । बिच्छीविषलाई **शुद्ध गरी प्रयोग गर्नुपर्छ** । **गुण-धर्म-कर्म** : अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

७५७६. बिरेनुन बनावटी, कालोनुन, अग्निकारक लवण, Man Made Anaqua, *Anaqua sodii*



चिनारी : यो बनाको नुन हो । यो गन्धकअम्ल वा अम्लीय केमिकल राखी नुनलाई कुहाएर बन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । बिरेनुन **बजारिया-पाचक कालोनुन निर्माणविधि :** नुन एक किलो, एक पाउ अमला चूर्ण वा कुनै अमिलो, आधा पाउ सानो हर्रो चूर्ण, ५० ग्राम सुहागा, तीन तोला (३० ग्राम) हिङ वा सल्लाको रक्तचोप अथवा सालधूप पानीमा ५ घण्टा भिजाएर फलामे भाँडोमा पकाई सुकाएर डढाउनुहोस् । ठण्डा भएपछि कोरकार पारी सुरक्षित राख्नुस् । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर र निद्राकारक मानिन्छ ।

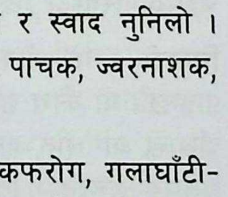
औषधीय उपयोग : यसले भोजन नपचेको अपच-अजीर्ण, भोक नलाग्ने, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, रुघा-खोकी-कफरोग, गला-घाँटी-टन्सिल सुन्निने, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गिर्खा, गानोगोला, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्ज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो तिक्खर र स्वादिलो साथै अग्निवृद्धि गरी भोक जगाउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका/भस्भ आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७५७७. बिरेनुन खानीको, कालोनुन, अग्निकारकलवण, Natural Anaqua, *Anaqua sodii*

चिनारी : यो खनिजद्रव्य कालो रङको नुन संसारभर मिल्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ ।

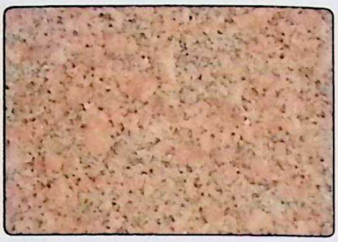
औषधीय उपयोग : यसले अपच-अजीर्ण, चिसो गानोगोला-वायु, अग्निमन्द, रुघा-खोकी-कफरोग, गलाघाँटी-टन्सिल सुन्निने, राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, विषप्रभाव, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्ज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७५७८. बिरालोबाघे, टाटेबिरालो, Savannah Cat, *Felis catus*



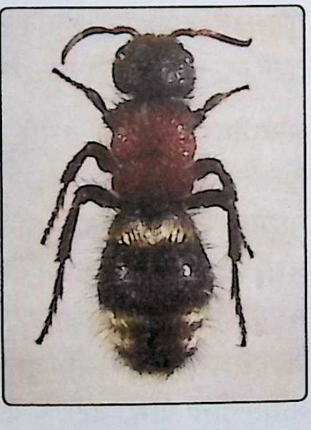
चिनारी : यो एक जीवधारी प्राणी हो । यो महङ्गो विकासे बिरालो भनिन्छ । यो पित्त औषधिमा गनिन्छ । यो १-२ फिटसम्म अग्लो, ४-१० किलो वजन, १२-२० वर्ष बाँच्दछ । यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु न्याल र शल्य गरेको पित्त वा पित्तपत्थरी सदा उपयोगमा आउँछ ।

७५७९.बिच्छाउने ढुङ्गा, Granite



चिनारी : यो सर्वत्र र सदा प्रशस्त मिल्छ । यो खनिजीय अत्यन्त कडा चट्टान अपारदर्शी हुन्छ । यसमा दर्शनढुङ्गा, अभ्रक र फन्कटिपत्थर-फेल्डसपार्कको मिश्रणबाट बनेको हुन्छ । यो घर-भवन कार्यालय बिच्छ्याउन प्रयोग हुन्छ । यसको कडापन ७, पग्लने विन्दु १२६०, घनत्व २.७५ हो । **शुद्ध गर्ने विधि** : कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि** : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर, बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

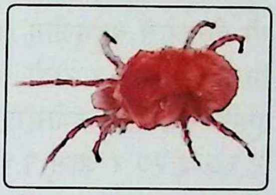
७५८०.बीरबहुटी छिर्केमिर्केकीरा, इन्द्रगोप, बिरबहुटी, इन्द्रवधू, Birbahuti Insect, *Mutilla* sp.



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कीरा छुँदा खुम्चिन्छ, यो वर्सात्मा धेरै र अरू महिना जमिनभित्रमात्र देखिन्छ वा लुप्त हुन्छ । आकाशवर्षामा एकबिहानै सूर्योदयमा मूल फुट्छन् र राताम्य हुन्छन् । बिहानको ३ घण्टामात्र घुम्ने-उड्ने गर्छ । यस्तो बेला ३-५ घण्टा रमाइलै लाग्छ । यो बर्षात्को सुरुमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो पटक ५-७ दिन प्रातः सूर्योदयमा जमिनमुनिबाट निक्लन्छ र हराउँछ । यो छिर्केमिर्के/रातो–कालो/गुलावी/कालो–रातो अनेकौं रङको डल्लो आकारको खरबारी र सिरुबारीको चारैतिर मिल्छ। भूगर्भ तातेर माथिल्लो सतह भिजेपछि बाहिर निक्लेर मृत्युको मुखमा पर्छन् अर्थात् चराचुरूङ्गीले खाइदिन्छन् । यसको तेल रञ्जनसारण रस-रसायन क्रियामा उपयोगी हुन्छ । यिनीहरूलाई तेलपात्रमा संकलन गरी पातालयन्त्रद्वारा तेल निकाल्नुपर्छ वा चूर्ण पार्नुपर्छ। बाक्लो गाढा मखमली वर्णको तेल निस्कन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्गको तेल । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रसायन, वाजीकर, वेदनानाशक, शोथघ्न, पारदरञ्जक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, कुष्ठघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, मृगी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदय दुर्वलता, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांशपेशीगत कमजोरी, घाउ-खटिरा, रक्तश्राव, गलग्रन्थीरोग, यौनरोग, कुष्ठ, हृदयघात, दुबी, प्राणीजन्यविष, अर्श, भगन्दर, रगतको

कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णश्राव, शोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, हिचकी, अङ्गशोथ, शिथिल लिङ्ग, समस्त वातविकार, स्तनखुकुलो इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो रातो कीराबाट निकालेको तेलले हरेक रोगमा अचुक लाभ पुऱ्याउँछ। तेल पारदरन्जन भई रक्तक्यान्सर र समस्त वातरोगमा फाइदा दिन्छ। **मात्रा** : १-५ रत्ती चूर्ण ३-१० र तेल ३० मि.लि., लेपन-मालिस १-३ पटक।

७५८१.बीरबहुत, मखमलीकीरा, इन्द्रगोप, बिरबहुटी, इन्द्रवधू, Birbahuti, *Mutilla occidentalis*



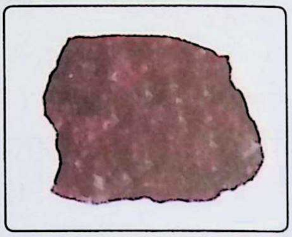
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो कीरा छुँदा खुम्चिन्छ, यो वर्षादमा धेरै र अरू महिना जमिनभित्र मात्र देखिन्छन् वा लुप्त हुन्छन्। आकाशवर्षामा एकाबिहानै सूर्योदयमा मूल फुट्छन् र राताम्य हुन्छन्। बिहानको ३ घण्टामात्र घुम्ने-उड्ने गर्छ। यस्तो बेला ३-५ घण्टा रमाइलै लाग्छ। यो वर्षादको शुरुमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो पटक ५-७ दिन प्रातः सूर्योदयमा जमिनमुनिबाट निक्लन्छ र हराउँछ। ६ थोप्ले मखमली रङको डल्लो आकारको खरबारी र सिरुबारीको चारैतिर मिल्छ। भूगर्भ तातेर माथिल्लो सतह भिजेपछि बाहिर निक्लेर मृत्युको मुखमा पर्छन् अर्थात् चराचुरुङ्गीले खाइदिन्छन्। यसको तेल रञ्जनसारण रस-रसायन क्रियामा उपयोगी हुन्छ। यिनीहरूलाई तेलपात्रमा सङ्कलन गरी पातालयन्त्रद्वारा तेल निकाल्नुपर्छ वा चूर्ण पार्नुपर्छ। बाक्लो गाढा मखमली वर्णको तेल निस्कन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्गको तेल। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, वेदनानाशक, शोथघ्न, अर्बुदहर, पारदरञ्जक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, कुष्ठघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, दुबी, रसायन र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श, रक्तवाहिनीगत वात, पित्तज्वर, अतिसार, पत्थरी, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, रगतको कमी, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, वातरक्त, हैजा, हिचकी, अङ्गशोथ, शिथिल लिङ्ग, रक्तदोष, समस्त वातविकार, स्तन खुकुलो इत्यादि सन्चो गराउँछ। यो रातो कीराबाट निकालेको तेलले हरेक रोगमा अचुक लाभ पुऱ्याउँछ। तेल पारदरञ्जन भई रक्तक्यान्सर र अर्बुदरोगमा फाइदा दिन्छ। **मात्रा** : १-५ रत्ती चूर्ण ३-१० र तेल ३० मि.लि., लेपन-मालिस १-३ पटक।

७५८२. बुधेमाछा, बुधमछली, Himalayan Budda Fish

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ सदावहार मिल्छ। यो सानो २००-३०० ग्राम वजनको हुन्छ। यो ७-१२ अङ्गुल लामो, टाउको ठूलो, कालो वर्णको, शरीरमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबैभाग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक र नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग,

जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७५८३.बैक्रान्त, शोभामणि, तुरमालिन, Tourmaline



चिनारी : यो धेरै तत्त्वहरूको मिश्रण हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो तीनचोसे बहुभुजीय लामो मणिभ हो । रातो माणिकझैं पाइने मूल्यवान् भनिन्छ । निलो सफाएर र रातो रुबीसँग भ्रम पैदा भएमा छुट्याउनुपर्छ । निलो निलमसँग झुक्किन्छ, रातो रुबीसँग झुक्किएर भ्रम पैदा गर्छ । यसको कडापन ७-७.५, घनत्व २.९०-३.२० र आसु १.६१-१.६४ हुन्छ । घर्षण दबाबमा दुवै छेउ चुम्बकीय हुन्छ । रोडा-बालुवा भएको ठाउँमा र पानीयुक्त पहराको खोचमा शोभामणि मिल्छ । रत्न बनाउन मिल्ने स्पष्ट रङ भएमा महङ्गोमा बिक्छ । छपाटा परेको शोभामणि सर्वश्रेष्ठ रत्नमा गणना गरिन्छ । यसको कडापन, आ.सू. र घनत्व लगभग हीरासमान नै हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो र गहत गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **शोभामणि शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खएर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा हीरा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा हीरालाई २१ पटक बुझाउनुपर्छ । हीरालाई गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक बन्दछ। अशुद्ध र कच्चा हीरा प्राणनाशक भएकाले गतिशील क्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सप्तधातुउत्पादक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले सातधातुको क्षयीकरण, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त यौनजन्य महारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह/दूधका साथमा १-३ पटक ।

७५८४. बोसोको परदर्शी तेल छोड्नुहोस् तत्काल धेरै फाइदा Animal Trans Fat

चिनारी : विकसित भनाउँदो आजको युगमा समस्त पशु–प्राणीका बोसो सङ्कलन–भण्डारण गरी अत्याधुनिक मेशीनद्वारा घुलनशील र मिलनशील पारदर्शी चिल्लो बनाई हरेक खाद्यपदार्थमा मिश्रण पारी शहरबजारमा मात्र होइन कि गाउँमा समेत ५० वर्षलाई पुग्ने उत्पादनहरुले भरिएका छन् । बजारिया खानापिना र हरेक तरहका पोका/बट्टाहरूमा घोलिदिएर धेरै मानिस दीर्घरोगी बनेका छन् । मोटोपन, अर्बुद, हृदयरोग, गतिशील अङ्गहरुको क्षतिग्रस्त अवस्थालगायत कैयौं महारोगहरूले मानवशरीरलाई जिउँदै लाश बनाएको छ ।

- रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताह्रास, मधुमेह-प्रमेह ल्याउँछ, लागिरहेको/भइरहेको रोग बढाउँछ ।
- दिल–दिमागमा अशान्ति मिल्छ तथा असहज महसुस हुन्छ, हृदयगति बढ्छ, हृदयरोगमा तत्काल हानि हुन्छ, हृदयाघात र रक्तरोग हुने खतरा बढ्छ ।
- त्वचामा विकार भर्छ, बिस्तारै अस्वस्थ र तनावग्रस्त हुन्छ, मुखाकृतिका खाल्टाखुल्टी बढाउँछ ।
- अनिद्रा भएर मानसिक रोगी बनाउँछ पछि हीनताबोध आउँछ र कसै गरी रोग सन्चो नभएपछि आत्महत्या गराउँछ ।
- गाला चाउरिन्छ, अशुद्ध रगत छालामा दौडिन्छ ।
- वजन बढ्छ, मोटोपना र फोक्सेमासु हुन्छ, विजातीयद्रव्यको वृद्धि हुन्छ ।
- बोल्ने क्षमतामा ह्रास, स्मरणशक्ति घटाउने–अल्छी पार्छ । पाचनशक्ति बिगार्छ । दम–खोकी बढ्छ र फोक्सोरोग ल्याउँछ । युरिकएसिड बढ्छ ।

७५८५. बोसो, बसा, स्नेहन, चर्बी, Fat

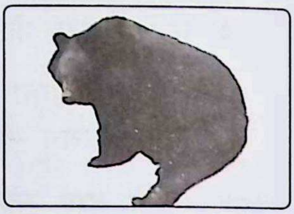
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो शरीरको चिल्लो पदार्थ हो । हाड-मासुलगायत सप्तधातुमा रहने चिल्लो-चिप्लो स्नेहनजनन पदार्थलाई बोसो भनिन्छ । यो जलमा तैरिन्छ र मद्यमा घोलिन्छ । यसको न गन्ध न वर्ण हुन्छ । स्वबोसोको कमीमा घिउ वा तैल वा तेलीयबीज वा घृतयुक्तको प्रयोग सर्वोत्तम मानिन्छ । यो पशुपन्छीजन्य बोसो सर्वाहारीका लागि बोसो अमृत भनिन्छ । यो शरीरमा उत्पादन नहुने वा कमी भए वा यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले खुवाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल खाइहाल्नुपर्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : बोसो । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, अस्थिहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, अतिश्रमको पीडा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम मनमनतातो दूधसँग ३-५ पटक ।

७५८६. भमरामह, Bhamara Honey, *Apis* sp.

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो डल्लो कालो ठूलो भमरा जङ्गलतिर टोड्कामा र कुनै जमिनमा धमिराझैँ माटामुनि बसेर प्वालभित्र खण्ड/खण्डमा मह सङ्कलन गर्छ । ढिका-ढिकाका रूपमा यसले मह जम्मा गर्छ । एउटा भँमराको गुडमा ५०-१०० ग्रामसम्म मुस्किलले मह काढ्न सकिन्छ । पुष्परस खोज्न जाँदा सङ्गीतमय आवाजका कारण वनस्पतिले धेरै रस छिटो उपलब्ध गराउँछन् । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो योगवाही, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह,

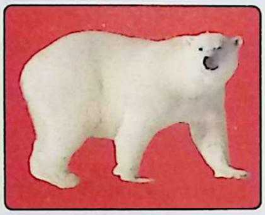
अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, आन्द्राको गिर्खा, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्ने, हृदयाघात इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कुट ३ र महलेदो १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

७५८७. भालु पहाडी कालो, Himalayan Black Bear, *Ursus thibetanus*



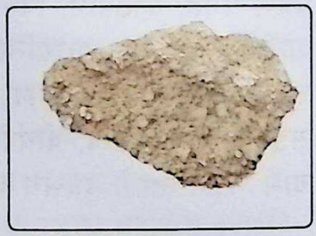
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो १०००-४००० मिटरसम्ममा पाइन्छ। यो कालो रङको हुन्छ। कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु पित्तरस र न्याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो बलियो जीव भनिन्छ। यो ५-१० फिट लामो, भालेको वजन ८०-२०० र पोथी ४०-१४० किलोको हुन्छ। यो २५-५० वर्ष बाँच्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यसको पित्त र मुखको रस वा न्याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक, त्रिदोषजविकारहर मानिन्छ। यसको पित्त वा पित्तपत्थरीले अम्बरसमान काम गर्छ।

७५८८. भालु हिमाली, हिमभालु, Himalayan Bear, Polar Bear, *Ursus maritimus*



चिनारी : यो हिमक्षेत्रमा पाइन्छ। यसले ३ कि.मि. टाढाको गन्ध चाल पाउँछ। यो सेतो रङको हुन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु न्याल र पित्त सदा उपयोगमा आउँछ। यो बलियो जीव भनिन्छ। यो भाले ६-९ र पोथी ४-७ फिट लामो, भाले वजन ३००-४५० र पोथी १५०-२५० किलो, यसको न्याल र पित्त औषधि हुन्छ। यो ३०-५० वर्ष बाँच्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यसको मुखको रस वा न्याल र पित्त अर्बुदहर तथा रक्तरोगनाशक मानिन्छ। यसले अम्बरसमान काम गर्छ।

७५८९. भातेढुङ्गो, भास्करीय पत्थर, Phosphorite, Phosphate Rock



चिनारी : यो एक प्रकारको मिश्रितपत्थर हो। यो चुना, फलाम र गिल्टीबाट बनेको हुन्छ। यसका २००-३०० प्रकार हुन्छन्। यसको घनत्व १.७६२ हुन्छ। ठोक्दा/घर्षण गर्दा अग्निपैदा हुन्छ। यो ढुङ्गा कालो र खैरो दुवै मिसिएको रङमा हुन्छ। यसको धूलोको र भस्मको स्वभाव शीतल र स्वाद फिका-खल्लो विनास्वादको खल्लो हुन्छ। यो शोधन-मारण र अमृतीकरण भस्म गरेपछि अर्थात् शुद्ध भएपछि **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, गलाशुद्धिकर, मूत्रल, व्रणरोपक, विषघ्न, रक्तदोषहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, विजातीयद्रव्य निस्काशक, रक्तरोगनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, गाँठागुठी, घाउ-खटिरा, गला-घाँटीका रोगहरू, पित्तवृद्धि, रक्तविकार, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** धूलो १-५ रत्ती र भस्म १-३ चामलजति २-३ पटक।

७५९०. भ्रामरमधु, भ्रामरीमौरीमह, भावरामधु, Vramari Honey

चिनारी : यो ६ खुट्टाहरू भएको भवँराले छत्तामा मह सङ्कलन गरी स्फटिकको समान निर्मल स्वच्छ मह वनाउँछ भने यसलाई भ्रामर मह भनिन्छ। यसको स्वाद अति मीठो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, मासिकधर्मनियामक, व्रणरोपक,

रजःवीर्यसुधारक, हृदय/मिर्गौला हितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, योगवाही मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, नसारोग, मासिकअधर्म, प्रदर, घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, मानसिकरोग, तनाव, दाह, रक्तस्राव, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मह १-२ चम्चा, कुट ३-५ ग्राम, छत्तासहित मह १०-२० ग्राम ३-५ पटक पानी/दूधसँग ।

७५९१. भ्यागुतोमणि, भ्यागुता जहरमोहरा, Frog Light, Frog Stone *Lapis nephriticus*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो मानिसझैं कराउँछ । धेरै वर्षको कुनै कुनै वृद्ध भ्यागुतामा दुर्लभ वस्तु मणि पाउन सकिन्छ । आफ्नो निश्चित समयमा आवाजसहित बोल्छ । रातमा यो मणि बल्दछ जसले गर्दा भ्यागुतो वरिपरि उज्यालो हुन्छ । यो सिद्ध भ्यागुतोले मानव स्वास्थ्यरक्षार्थ विभिन्न सूचनाहरू दिइरहेको हुन्छ ।

७५९२. भीमरत्न, भिमाद, Jadeite, $NaAlSi_2O_6$

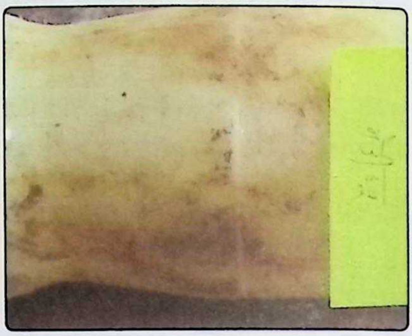
चिनारी : यो नेपालमा सर्वत्र पाइन्छ । यो अल्पपारदर्शीरत्न हो । चाम्रोपन यसको प्रमुख विशेषता हो । हरियो रङबाट बनेका कलात्मक गरगहना पन्नासमान मूल्यवान् भनिन्छ । यो सेतो कोरन्डममा १ प्रतिशत क्रोमियम कसर मिसियो भने रुबी बन्छ । यसको कडापन ६.५-७, घनत्व ३.२४-३.४३ हुन्छ । यसलाई दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एकहप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, पत्थरीहर, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मिहिनधूलो १-३ रत्ती, क्वाथसुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।

७५९३. भीमढुङ्गा, भीष्मपाषाण, Jadeite

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजपत्थर हो । यो अपारदर्शी हरियो ढुङ्गो राम्रोसँग विश्वप्रसिद्ध छ । यसको कडापन ६.५-७, घनत्व ३.३०-३.३८, आसू १.६५५-१.६६७ हुन्छ । यसलाई सर्वरोग नाश गर्ने रसायन भनिन्छ । औषधीय हेतु **भीष्मपाषाण शोधन :** यसलाई पोको पारी दौलायन्त्रमा राखी डन्डामा झुन्ड्याउने पिँधमा तेल, मही, गोमूत्र, गहत, र कोदाको काँढामा ३ प्रहर पकाई स्वेदन गर्ने तबमात्र यो शुद्धि हुन्छ । यसलाई शोधन र मारण घ्यूकुमारी रस वा गुर्जोरसमा १०० पटक तताएर ढाल्नुपर्छ । प्रत्येक पटक नयाँ रसमा बुझाउनुपर्छ । अब शुद्ध मैनशील, तपकिया हरताल, हिङ्गुलोत्थ पारद, शुद्ध गन्धक, सुहागा पाँच चीज समभाग लिएर कज्जली गर्ने वा खलमा राखेर मिश्रण गर्नुपर्छ । यस धूलोको चौथाइ पन्नाचूर्ण आतसीसिसीमा भरी मन्द, मध्यम र तेजअग्निद्वारा पकाई उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, बलकारक, रसायन, कामोद्दीपक, अवस्थास्थापक र पित्तनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी,

पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, असाध्यरोग, हृदयरोग, हृदयाघात, अर्श, दम, खोकी, अधिकपित्त ज्वर, वमन, विषअसर, श्वासरोग, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा वा दुहुँदैको तात्तातो दूधसँग १-३ पटक।

७५९४. भेडीघ्यू, मेषघृतम्, Sheep's Ghee



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो ठण्डा हावापानीमा धेरै पाइन्छ। यो हिमाली क्षेत्रका चरिचरणमा स्वतन्त्र घुमेका बरबाल वा काये स्वस्थ भेडाहरूको दूध धेरै बाक्लो हुन्छ। वर्षादमा केही पातलो दूध धेरै आउँछ। दूधको आधा ५०% घ्यू नै लाग्छ। हिमाली भेडीको घिउलाई महौषधि भनिन्छ। स्वच्छन्द चर्न नपाए पनि औषधीय जडीबुटी-घाँस खाएका रोग नभएका भेडीको दूध-घिउ मानवस्वास्थ्यका लागि अमृत मानिन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : घिउ। स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, शोथघ्न, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक, चर्मसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अनुहारको दाग, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडामा इत्यादि सन्चो गराउँछ। कुहिएको घाउ-खटिरामा पोलेको घाउ र दाग-खतमा भेडीघ्यूले लाभ गर्छ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम वा आधा-एक चम्चा र विशेष **मात्रा** : ३-५ चम्चा।

७५९५. भेडीदूध, भेणीदूध, Sheep's Milk

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। सर्वत्र र सदा भेडीका दूध पाइन्छ। उधौली र उभौलीमा शीतोष्ण हावापानीमा चरेका बरबाल वा काये भेडीहरू २ पटक ब्याउँछन्। १-२ महिना सुक्छन्। स्वास्थ्यकर दुधालु भेडीले प्रायः सधैं दूध दिन्छिन्। यसको स्वभाव उष्ण-शामक हुन्छ र स्वाद मीठो हल्का नुनिलो हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वाजीकर, व्रणरोपक, ऋतुनियामक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तवर्द्धक, अतिपोषक, मूत्रल, पित्तनाशक, निद्राजनक, बुद्धिवर्द्धक, रसायन, अमृत, बल-वीर्यकारक, शीतकारक, मदकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगतको कमी, मासिकअधर्म, गर्भशयको घाउ-खटिरा, आन्द्राका गाँठा-गिर्खा, धातुस्राव, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अपस्मार, स्मृतिह्रास, दुब्लो-पातलो हुँदै जाने, पित्तवृद्धि, धातुरोग, शीघ्रवीर्यस्खलन, मृगी-छारे-अपस्मार, शिर तात्ने इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ताजा दूध तताएको ३०-५० मि.लि., बासी दूध ५०-१०० मि.लि., तरसहितको चिल्लो मनतातो २०-३० मि.लि., दुहुँदैको नतताएको तातो दूध सुई १०-२० मि.लि. २-३ पटक।

७५९६. भेदकवीर्य, बलवीर्य भरिएको पुरुष, ब्रह्मचारीशक्तिद्वारा बन्ने बीजक, Bramachari Ooj, Special Spermpower

चिनारी : यो पुरुषत्व बीज हो। पुरुष शरीरमा रहेको सप्तधातुको सारतत्त्व वीर्य हो। रसिलो-रस, शुद्ध रगत, कसिलो मासु, चिप्कने-चिप्लोपना मेद, हाडलाई अड्याउने-कस्ने सूक्ष्म स्नायुतन्तुहरू मज्जा र तेजस-ओजस वीर्य शरीरमा भरपूर हुने पुरुष स्वस्थकर एकदम नीरोगी मानिन्छ। पूर्णरूपले सातधातुको व्यवस्थापनद्वारा नै प्राणशक्ति जागृत बन्छ तबमात्र जीवनीयतत्त्वरक्षा हुन्छ। प्राणशक्ति जागरण र जीवनीयतत्त्वरक्षा गर्ने

सूत्रात्मक आयुर्वेद स्वास्थ्यको वैज्ञानिक विषय नै आयुर्वेदको सारांश हो । शरीरमा वीर्य छ सबै छ । वीर्य छैन केही छैन । विनावीर्यको पुरुष नकारात्मक हुन्छ, विध्वंस मच्चाउँछ अशान्ति गराउँछ, हिंसामा जीवन सक्छ । एउटी श्रीमतीलाई सन्तुष्टि गराउन सक्दैन, आफू कहिल्यै तृप्ति हुँदैन, कैयौं महिलालाई बिगार्छ, सदा तनावमा पर्छ, सम्भोगका वाजीकर करोडौंका औषधि, लागूविषादिको पिछामा पर्छ अल्पायुमै ज्यान गुम्छ, शरीरलाई वेश्यालय बनाउँछ र अकालमै मर्छ, । जब-जब पुरुषमा बल-वीर्य भरिपूर्ण हुन्छ तब श्रीमतीको श्रीमान् बन्छ । साधनाको पथमा लागेर आध्यात्मिक बन्ने प्रयास गर्छ, पुत्रपुत्रीहरूको बाबा हुन्छ अनि एक गृहस्थसन्त बन्न सक्छ । सेवाकारी पुण्यमार्गमा लाग्छ र समाधिस्थ गर्छ । नीरोगी सदेह समाधि फल्दछ । वीर्यलाई उर्ध्वमार्गद्वारा सहस्रारमा पुऱ्याएर विन्दुत्वलाई बुद्धत्वमा परिणत गर्छ । तब सदेह ब्रह्मलीन हुन्छ ।

७५९७.भैंसी नेपाली, Buffalo, *Bubalus bubalis*

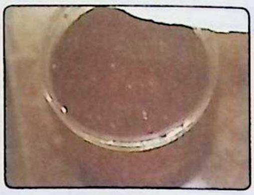
चिनारी : यो एक जीवधारी प्राणी हो । यो हरेक जलवायुमा पालिन्छ । यो अति स्वस्थकर बलियो भैंसी हुन्छ । यो सेतो वा कालो वा खैरो वा फुस्रो विभिन्न रङमा हुन्छन् । यो ४-६ फिट अग्लो, ७००-२००० किलो वजन, सानो तिखो सिङ भएको १५-३० वर्ष जिउने, ४-५ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ । यसलाई पालनव्यवसायको अतिआवश्यक छ । यसको दूध बाक्लो सदा प्रयोगमा आउँछ । चराएको वा बाँधेर घाँस खुवाएको भैंसीदूध अति बाक्लो पुष्टिकर मानिन्छ । यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग मरेपछि अनेकौं प्रयोजनमा आउँछ । यसको दूधरस अत्यन्त मानवोपयोगी हुन्छ । यसको पञ्चमाहिषअर्क औषधिमा गनिन्छ । यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७५९८. मह जमेको, अपाक शहद, शुद्ध मह, Pure and Sure Honey

चिनारी : कार्तिक–माघमा तराईक्षेत्रतिर ठण्डाऋतुमा काढिएको मह जम्दछ । तोरी र चिउरकिो मह एक हप्तामा जम्छ। प्रायः चैत्र–जेठको मह जम्दैन । माघ–फागुनको फापरको कालोमह र चैत्रको रुदिलो रातोमह जम्दैन । तोरी, चिउरी र लिचीको पुष्परस चुसेका मौरीमह धेरै सेतो जमेपछि चम्चाले कोट्याउन नसकिने चिनीभैंं दाना देखिन्छ । आजका मानिसले जमेको मह नचिनेर पकाएको मह रातो चिरिचट्ट बट्टामा भरेको बजारको किन्छ । हेर्दा राम्रो भए हुनेलाई पोषणज्ञानको कत्ति पनि मतलव गर्दारहेनछन् । मौरीले नजिकैको फूलबारीबाट धेरै परिश्रम गरी रस घारमा थुर्पाछन् । यो एक मानव कल्याणकारी जीव हो । मौरीपालनले खेती उत्पादन चौब्बर बढ्छ । मह हजारौं मौरी मिलेर कण-कण पुष्परस, महथैलीमा सङ्कलन गरी घार-छत्ताको स-साना कोठामा अमृतरस भर्छन् । फूल फुल्ने समयमा मनपरेका रस बोकेर ल्याई २ हप्तामा छत्ताको प्वाल भरिन्छ र जालो बस्छ । ३ हप्तामा बल्ल त्यो काढ्न लायक हुन्छ तब यसलाई उत्तम मह बनेको भनिन्छ । मह काढ्दा बच्चा बचाउनुपर्छ । स्वाद मीठो र स्वभाव शामक उष्ण र शीतल । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शुद्ध मह ब्रणशोधक, अग्नि-उद्दीपक, हृदयहितकारी, शोथहर, विषनाशक, रजःवीर्यजनक, बुढ्यौलीनाशक, योगवाही, रक्तवर्द्धक, पुष्टिकर, अग्नि-उद्दीपक, श्वरव्यवस्थापक, रक्तविकारहर, मूत्रल, पुनर्यौवनदायक, मृदुविरेचक, सप्तधातुरक्षक, अस्थिसंरक्षक, तृप्तिकारक, आयुर्वर्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्ति वृद्धिदायक, सर्वरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, सदा आरोग्यदायक, स्वास्थ्यकर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, रसायन, तनावहर, अतिश्रमहर, निद्राजनक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, शारीरिक कमजोरी, विषविकार, रक्तदोष, छालारोग, पुरानो घाउ-खटिरा, हाडको विकास नहुने र हड्डीवाथ, ढाड-कम्मर दुख्ने, वीर्यदोष, यौनरोग-भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अङ्ग सुन्निने, वातपित्तकफदोष, कुपोषण, त्रिदोषविकार, आन्द्राको घाउ-खटिरा, क्षयरोग, क्षयीकरण अर्बुद, गाँठा-गिर्खा, सम्भोगशक्तिमा

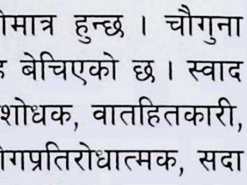
कमी, लिङ्ग-योनिरोग, गतिशील अङ्गका सुक्खाराम र कडापन, हृदयरोग, मानसिकरोग, अतिश्रमको पीडा, ठोक्किएको/लडेर कच्याककुरुक भएको, अङ्गदर्द, सुन्निएको, अनिद्रा, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम १/१ चम्चा २ पटक अनुपान/सहपानको साथ अथवा दूध/पानीसँग वा एकल मह केही नखाएको-नपिएको बेला, भात वा रोटीसँग अथवा थोरै घिउ धेरै मह राखी आवश्यकताअनुसार।

७५९९. मह तोरीको निक्ल्दैको, काढ्दैको शहद, तोरी मह, Raw But Pure Honey, *Apis mellifera*



चिनारी : महलाई तताए वा पकाए पछि मह हुँदैन्। आजकाल महलाई प्रशोधन गर्ने नामको नाटक स्वास्थ्यलाई बर्बाद गर्ने तरिकामा पर्छ। गुणस्तरमापक वा नापक संयन्त्रले गूढ रहस्यलाई जाने–बुझेको छैन। आयुर्वेदमतानुसार मह पकाए पछि विष हो। आजको बजारिया महले केही औषधिको मात्र काम गर्छ किन्तु पोषणबारेमा शून्य काम छ। प्रशोधनको नाममा शुद्धता गर्ने भन्दै जब पकाउँछ र तताउँछ, केमिकल थप्छ, अरू रङ र बास्ना हाल्छ, हेर्नलायक आकर्षक पारिन्छ परन्तु चिनीसरह गुलियोमात्र हुन्छ। चौगुना महङ्गोमा किनेर खान्छ र भन्छ महले फाइदा गरेन। प्राकृतिक अस्पतालमा पकाएको मह बेचिएको छ। स्वाद मीठो र स्वभाव उष्ण शामक। **गुण-धर्म-कर्म** : यो मह योगवाही, सप्तधातुउत्पादक, ब्रणशोधक, वातहितकारी, शोथहर, अग्नि-उद्दीपक, श्वरव्यवस्थापक, मूत्रल, मृदुरेचक, रक्तवृद्धिदायक, सर्वरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, सदा आरोग्यदायक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, तनावहर, अतिश्रमहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले निम्नरक्तचाप, रक्तदोष, छालारोग, पुरानो घाउ-खटिरा, हाडको विकास नहुने र हड्डीवाथ, ढाड-कम्मर दुख्ने, यौनरोग-भिरिङ्गी, अङ्ग सुन्निने, वातपित्तकफदोष, कुपोषण, त्रिदोषविकार, आन्द्राको घाउ-खटिरा, क्षयरोग, गाँठा-गिर्खा, लिङ्ग-योनिरोग, गतिशील अङ्गका सुक्खाराम र कडापन, हृदयरोग, मानसिकरोग, अतिश्रमको पीडा, ठोक्किएको, अङ्गदर्द, सुन्निएको, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : ३-१० ग्राम १/१ चम्चा २ पटक अनुपान/सहपानको साथ अथवा दूध/पानीसँग वा एकल मह केही नखाएको-नपिएको वेला, भात वा रोटीसँग अथवा थोरै घिउ धेरै मह राखी आवश्यकताअनुसार।

७६००. महकेशर, महमौरीले बोकेर ल्याउने कुटुकुटु, Bee Pollen Collection, Kutukutu Honey Amrit



चिनारी : यो मौरीले पुष्परससहित केशर सङ्कलन गरी च्यापेर घारमा पस्न खोज्दा अड्काएर जम्मा बनाइन्छ भने यसलाई कुटुकुटु भनिन्छ। यसको स्वाद अति मीठो र अमिलो स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण–धर्म–कर्म** : यो व्रणरोपक, कफनिस्सारक, वातहर, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, अर्बुदहर, मासिकधर्मनियामक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, हृदय/बृक्कहितकारी, सन्तानदायक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, योगवाही मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रगत नबन्ने, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात, रक्तरोग, निःसन्तान, नसारोग, मासिकअधर्म, प्रदर, घाउ-खटिरा, रजःवीर्यदोष, मानसिकरोग, तनाव, दाह, रक्तस्राव, शारीरिक दुर्वलता, कुपोषण, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : कुट ३-५ ग्राम ३ पटक पानी/दूधसँग।

७६०१. महको विष, मौरीविष, Bee Venom

चिनारी : टोकेर विष छोडी मरीजानुपर्ने जसलाई रिसाहा मौरी भनिन्छ। मौरीका च्यालसमेत खील सङ्कलन गरी महाविष बनाउँछ भने यो विषालु माहुरीमा गनिन्छ। यसको स्वाद अति टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ। **गुण–धर्म–कर्म** : यो अर्वुदहर, विषघ्न, कफनिस्सारक, वातहर, त्रिदोषशामक, व्रणरोपक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, जीवनीयतत्त्वरक्षक, योगवाही, हाड फुट्ने, मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मादकपदार्थको सेवन असर, विषप्रभाव, रक्तरोग, हदयाघात, असाध्यरोग, दम, खोकी, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, पक्षाघात,

मानसिकरोग, रक्तस्राव, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ कोदो दानाजति ३-५ पटक पानी/दूधसँग ।

७६०२. महावनझाँक्री, झाँक्रीका गुरु, **Mahajhankriguru, Tantrik Master**

चिनारी : यो अस्तित्वगत एक अदृश्यजीवात्मा हो । तन्त्र-मन्त्र विज्ञानका गुरु वनझाँक्रीले प्राच्यविद्याका योग्य अधिकारीलाई आकस्मिक विद्यादानका लागि अदृश्यरूपमा ओढारमा लैजानुहुन्छ । स्वस्वभाव बुझ्ने अन्तर्मुखी बालबालिकालाई क्षमताअनुसारको दीक्षा दिनुहुन्छ। कसैलाई एकहप्ता/तीन दिन/तीनमहिना/तीनवर्ष सिकाएर जहाँबाट लगेको हो त्यहीं छोड्ने प्रचलन छ । आत्मास्वरूपमा बसेर सिकेको ज्ञान देहरूपमा आएर संसारमा मानिसको सेवा गर्नुपर्छ । केहीको आत्मा विस्मृति हुन्छ र गर्न सक्दैनन् भने फिर्ता आएर जिन्दगीभर लाटो हुन्छन् । ३ दिन/३ महिना/३ वर्ष वनझाँक्रीसँग ओढारमा सिकेका-पढेका विद्यार्थी महातान्त्रिक हुन्छन् । पृथ्वीका असाध्यरोग ठीक पार्ने प्रयासमा लाग्छन् र सफल पनि देखिन्छन् । यसलाई महाभूतगणतन्त्र भनिन्छ । वाममार्गी यान्त्रिक/मान्त्रिक/तान्त्रिक वा वेद अध्ययान-अनुसन्धानमा समर्पित विश्वका वैज्ञानिकहरूद्वारा खोजिन्छ किन्तु पदार्थगत भौतिकी मनुष्यले प्राप्त गर्न मुस्किल पर्छ । यो समस्त व्यक्तिका लागि सम्भव छैन र धेरैले पत्याउन आवश्यक देखिँदैन । यो यदाकदा हुने अपत्यारिलो घटना हो ।

७६०३. महाभैरवादि विषादि तैल, **How to Make Mahabhairavadi Poison Oil ?**

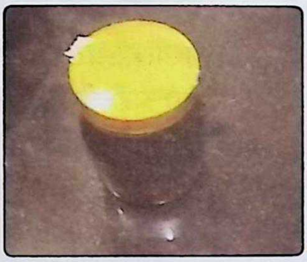
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा बनाउन सकिन्छ । रस-महारस वर्गका रस-रसायनलाई कुनै पनि तेल वा घिउ वा बोसोमा राखी सडाएर मालिस तेल बनाउन सकिन्छ । यो तेल रातो/सुनौलो विषक्षमताका आधारमा वर्ण बन्छ, रङ विशेष हुन्छ । जस्तै : पारा, हिङ्गुल, अभ्रक, बज्रशीला, बक्रशीला इत्यादि । स्वभाव उष्ण उत्तेजक र स्वाद तितो-टर्रो-कोक्याउँछ-परपराउँछ । यो तेल लेपन लगाउन वा मालिस गर्नमा प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्दिकर, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, प्राणघातक, गर्भपातक, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, दम, खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या, पिनास, फोक्सोशोथ, चर्मरोग, गाँठा–गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, छालाको घाउ-खटिरा, रक्तविकार, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, शोथको समस्या, सन्निपातज-असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआइभी/एडस्, पागल जीवजन्तुको टोकाइ इत्यादि सन्चो बनाउँछ । यसको प्रभाव छालाबाट रगतमा बहुत छिटो घुस्छ र मांसपेशीलाई वातनाडीहरूले यथाशीघ्र उत्तेजना दिन्छन् । **मात्रा** : तेल आवश्यकतानुसार १-३ पटक ।

७६०४. मधुहिमालय, मौरीमह हिमाली (एपिसलेवोरियोसा) रातो, **Himalayan Red Honey, *Apis cerana***

चिनारी : यो मह जीवजन्यरस हो । यो समशीतोष्ण र शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । चिसो हावापानीको मानिस जान नसक्ने घनघोर पहरो र कहालीलाग्दो ज्यानजाने डरलाग्दा भिरहरूमा यस किसिमका मौरीहरू बस्न मन पराउँछन् । उच्चपहाडको कम अक्सिजन र वायुको निम्नचापमा बाँच्ने र उडान भर्न सक्ने यस प्रजातिको मौरी ३ से.मि.को विश्वकै ठूलो मानिन्छ । ३ मिटर लामो र १.५ मिटर चौडाइको एउटामात्र १.५ से.मि. बाक्लो चाका बनाउँछ । ग्रीष्मऋतुमा काढिने रातो महले नेपालको प्रतिष्ठा बढाएको छ । महङ्गो महका रूपमा विश्वमा नै पहिचान बनाएको छ । विषवर्गको हिमाली जडीबुटीका फूलहरूको पुष्परस एवम् पराग सङ्ग्रह गरी रस-रसायनसमेत लिएका हिमाली मौरीको विशेष महले विश्वमा चर्चा पाएको छ । आजको आधुनिक युगमा शरीर छोप्ने जाली कपडा पाइन्छ, लिस्नो, भर्याङमात्र होइन, मह काढ्ने मेसिन बनाएर एउटा मौरी पनि नमारी बच्चाहरूलाई सुरक्षा दिई धेरै फैलाउन वैज्ञानिक मह काढ्ने तरिका अपनाएर

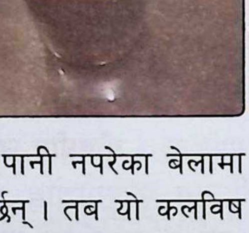
गतिशील बन्न सकिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** चाका, कुट, कस, रानीखाना, मह । स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मदकारक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, निद्राजनक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक सर्वरोगनाशक, अवस्थास्थापक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, आन्द्राको गिर्खा, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, खप्परको गिदी सुक्ने, हृदयको सूक्ष्मछिद्रहरूमा अवरोध हुने, कुहिएको घाउ, सडेको क्यान्सर, एच.आई.भी./एड्स, हृदयको असाध्यरोग, मिर्गौलाको खराबी, उच्चतनाव, जीवनीय ऊर्जाको अभाव, प्राणशक्तिको दयनीय अवस्था, पागलपन-उन्माद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** कस चौथाइ ग्राम, रानीखाना वटी १-२ वटा, कुट आधा र मह लेदो एक ग्राम, महसुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., वटी १ वटा, भस्म/खोटो १ ग्राम, चाका ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७६०५.मह तितो, कलविष तितो मह, महातिक्तमधु, Himalayan Bitter Honey



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । पृथ्वीमा तीता फूलहरू जब फुल्छन्-खिल्छन् तब माहुरीहरू रस ल्याउन धमाधम हतार गर्छन् । तिक्तवर्गका फूलभन्दा अन्य कुनै जातको यदि कतै फुलेकै छैनन् भने यही रस ओसार्ने काम गरिरहन्छन् । आखिर रस नै हो रस, परागकण, चोप पनि साथमा टाँसिएर आउने वा ल्याउने काममा सक्रिय भइरहन्छन् । फेरि पछि पाइन्न भन्ने महसुस गर्दै अति ल्याएर घारमा थुपार्छन् । कोक्याउने-बिक्याउने रस-उपरस-महारस सबै बोक्छन् र छत्ता भर्छन् । विष-उपविषका पुष्पहरूका रस पाएसम्म थप्छन् र चाका भरिभराउ पार्छन् । पानी नपरेका बेलामा वनस्पतिको रस स्वयम् रसाइरहन्छ, तिक्त महातिक्तादिद्वारा नै जब महको उत्पादन गर्छन् । तब यो कलविष तीतो महले यो लोकमा चिनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तशोधक, मेदहर, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, ज्वरनिवारक, तनावहर, मदकारक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, मोटोपन, विजातीयद्रव्य, गाँठा-गिर्खा, घाउ-खटिरा, मधुमेह, प्रमेह, रक्तदोष, रक्तरोग, मधुमेह, प्रमेह, हैजा, रक्तस्राव, शिरमण्डलरोग, अनिद्रा, गलाग्रन्थिरोग, मासिकअधर्म, ज्वर, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, कामला, सङ्ग्रहणी, अर्श, पेट पोल्ने, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मह ३-१० ग्राम वा १-३ चम्चा, पुराना मह ३-५ ग्राम, चाका १०-२० ग्राम, कुट १-५ ग्राम, वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७६०६.मयूरहड्डी, मुजुरहाड, मयूरअस्थि, Bone of Peacock, Peacock Bones



चिनारी : यो मयुर गर्मी हावापानीमा पाइन्छ । मयूरपन्छी मरिसकेपछिको हाड काम लाग्छ । यो मयूरपालक व्यवसायी व्यक्तिले धेरै उत्पादन गर्न सक्छन् । यसको हाडमा तामाको तत्त्व ताम्रसत्त्व हुन्छ । यसले तामाको सौम्यगुणधर्म प्रदान गर्छ । यसैले यो तामाभस्मभन्दा कैयौँ गुना उत्तम हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनाशक, अर्श एवम् रक्तार्शमा उपयोगी, दम-खोकीमा लाभदायक, श्वासप्रश्वास व्यवथापक, फोक्सो अर्बुदहर, पेटका रोग र सङ्ग्रहणीमा हितकारी, ताम्रतत्त्वको परिपूर्तिकर, दस्त-पखाला र

हैजा नियन्त्रक, श्वासनली बलदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दम, खोकी, रुघा, पिनास, रक्तार्श, वादीअर्श, जलोदर, फोक्सो अर्बुद, आउँ-पखाला, हैजा, सङ्ग्रहणी, पुरानो गानोगोला, रक्तस्राव, कफवृद्धि, उदरशूल इत्यादि सन्चो गर्दछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती ३-५ पटक मधु अथवा शक्खर अनुपानसँग र सहपान पानी वा बरको काँढापानीसँग ।

७६०७.मदाम्ल, Lysergic Acid Diethylamide, Painkiller Chemical, LSD, $C_{20}H_{25}N_3O$:

चिनारी : यो विषालु भनिन्छ । यो संसारको खतरनाक नशा-ड्रग्स हो । यो लागूऔषधमा गनिएकाले अवैध मानिन्छ । यसको पग्लने विन्दु ८०-८५ से. हुन्छ । यो अति महङ्गो रासायनिक पदार्थ हो । **प्रयोग हुने अङ्ग** : अम्ल । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अतिश्रमहर, उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर, अतिश्रमको पीडा मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको ५०० मि.ग्रा. ८-१२ घण्टा नशा दिन्छ । यो जिब्रोमा राख्दा मद लाग्छ । **मात्रा** : भस्म/धूलो १-३ रत्ती, सुई १-५ र अर्क १० तथा क्वाथ २० र काँढापानी ३० मि.लि. १-२ पटक ।

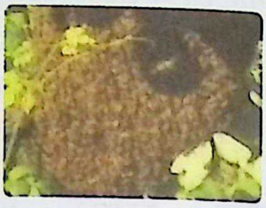
७६०८.मट्टितेल ढुङ्गो, मिट्टितेल पत्थर, कफ़्रअलयहुद, Kerosane Stone

चिनारी : ठण्डा मौसममा समुन्द्रभित्र ढुङ्गामा विस्फोट हुन्छ । यो नीलो रङको चमकदार हुन्छ । बालुवा/ढुङ्गा/माटो मिसिएको किनारामा आउँछ अर्को पानीमा तैरिन्छ । यो दुई प्रकारको नीलो नै हुन्छ र मट्टितेलको गन्ध दिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफहर, विषघ्न, कृमिघ्न, दर्दहर, क्षयरोग र पुरानो खोकीमा उपयोगी, दन्तपीडान्तक, अस्थिपोषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, वातव्याधिहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सर्पदंश, गाँठा-गिर्खा, जोर्नीवाथ, कफवृद्धि, विषप्रभाव, कृमी, क्षयरोग, जीर्ण खोकी, दन्त पीडा, ठन्डी गानो, उदर वायुशूल, सन्धिशोथ, अङ्ग सुन्निएको, दम, विषालु जनावरको टोकाइ इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती आधा-एक ग्राम १-३ पटक । सावधान : पित्तप्रकृति र गर्मी शरीर, उच्चरक्तचाप, मृगी, शिरतात्ने-मात्ने उन्माद-पागलपन, ज्वर, तेल हृदयको धड्कनमा यसलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

७६०९.मधु वैशाख-जेठको पहरे मौरीको हिममह, New Year Rock Honey

चिनारी : वैशाख-जेठमा हिउँ पग्लेपछि उम्रेर फूल फुलेपछि पुष्परस खोज्ने अभियानका अग्रज मौरीहरूलाई नमन । उच्चलेक तथा शीतोष्ण जलवायुका तारेभिर, खतरा चट्टान, पहरोका ओढारमा घर-घार बनाएर विभिन्न वनस्पतिका फूलरस सङ्कलन गरी २-३ हप्तामा मह बनाउँछन् । विष-उपविषदेखि रस-रसायनका रस जम्मा गर्न मौरी अत्यन्तै सक्रिय भएर मौका छोप्छन् । स्वर्ण अवसर उपयोग गरेर अमृत पार्छन् । दिनभरि हिमाली क्षेत्रमा घुमेर भएभर रसैरस घारमा सङ्कलन गराउँछन् भने त्यसलाई हिममधु भनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वरोगहर, परम अमृत, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, योगबाही, आयुर्वर्द्धक, हृदय हितकारी, रस-रसायन, बलकारी, अग्निकारक, पुनर्यौवनदायक, वाजीकर, सर्वोत्तममधु मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, मधुमेह, यौनरोग, रक्तार्बुद, रक्तदोष, रजः वीर्यदोष, रक्ताल्पता, सङ्ग्रहणी, आन्द्राका घाउ, रक्तस्राव, हैजा, गलरसग्रन्थिको अभाव, दम, खोकी, फोक्सो अर्बुद, हृदयरोग, मानसिक समस्या, अपस्मार, शिरमण्डलका रोग, असाध्य त्रिदोषजरोग, महारोग इत्यादिमा सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : मह आधा-एक चम्ची वा ३-१० ग्राम २-३ पटक चाट्ने ।

७६१०. महरूख मौरीको, रुखमाहुरीमह, Tree Honey, Spring Bee's Honey



चिनारी : मौरीले पुराना रुखहरूमा बसेर आफ्नो घर-घार बनाएपछि खानाका लागि विभिन्न वनस्पतिहरूका फूलरस सङ्कलन गर्छन् । ऋतुसमय अनुसार फुल्ने पुष्परस जम्मा गर्न एकदम हतार गर्छन् । रस भरेर मसिना झिल्लीले महलाई पुर्छन् । २-३ हप्तामा मह काढ्न योग्य हुन्छ र धुँवा दिएर सबै माहुरीलाई बाहिर पठाएर बच्चाहरूलाई नचलाइकन मधुरस निकाल्नुपर्छ । **प्रयोग हुने भाग** : यो मह पहँलो कुट-चाका । **गुण-धर्म-कर्म** : यो जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिदायक, अति पोषण, रक्तवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक, सर्वदोषहर, वेदनाशामक-शोथघ्न र त्रिदोषहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले वातविकार, कफवृद्धि, पित्तदोष, रक्तविकार, दर्द-पीडा, रुघा-खोकी, रजः वीर्यदोष, शारीरिक कमजोरी, बुढ्यौली रोग, नेत्ररोग, छालाका समस्त रोग, आन्द्राका घाउ, रक्तार्श, अत्यधिक रक्तस्राव, पागलपन, तनाव, मानसिकरोग, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचाप, हृदयरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ३-१० ग्राम वा आधा-एक चम्चा ३-५ पटक एकल मह चाट्ने वा रोगअनुसार अनुपान-सहपान मिलाउने ।

७६११. मधु वैशाख-जेठको पहरे मौरीको हिम मह, New Year Himalayan Honey

चिनारी : यो जीवजन्यरस हो । वैशाख-जेठमा हिउँ पग्लेपछि उम्रेर फूल फुलेपछि पुष्परस खोज्ने अभियानका अग्रज मौरीहरूलाई नमन । उच्चलेक तथा शीतोष्ण जलवायुका तारेभिर खतरा चट्टान पहरोका ओढारमा घर-घार बनाएर विभिन्न वनस्पतिका फूलरस सङ्कलन गरी २-३ हप्तामा मह बनाउँछन् । विष-उपविषदेखि रस-रसायनका रस जम्मा गर्न मौरी अत्यन्तै सक्रिय भएर मौका छोप्छन् । स्वर्ण अवसर उपयोग गरेर अमृत पार्छन् । दिनभरि हिमाली क्षेत्रमा घुमेर भएभर रसैरस घारमा सङ्कलन गराउँछन् भने त्यसलाई हिममधु भनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सर्वरोगहर, परम अमृत, पुष्टिकर, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, योगवाही, आयुर्वर्द्धक, हृदय हितकारी, रस-रसायन, बलकारी, अग्निकारक, पुनर्यौवनदायक, वाजीकर र सर्वोत्तममधु मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त अर्बुद, मधुमेह, यौनरोग, रक्तार्बुद, रक्तदोष, रजः वीर्यदोष, रक्ताल्पता, सङ्ग्रहणी, आन्द्राका घाउ, रक्तस्राव, हैजा, गलग्रन्थिरसको अभाव, दम, खोकी, फोक्सो अर्बुद, हृदयरोग, मानसिक समस्या, अपस्मार, शिरमण्डलको रोग, असाध्य त्रिदोषजरोग, महारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : एक-दुई चम्चा वा ३-१० ग्राम २-३ पटक चाट्ने ।

७६१२. मलगी माछा, मलगीमछली, Malgi Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो बालुवामा बस्छ । गोहीसमान ढाडमा आराजस्तो काँडा हुने यस माछाको ३-५ से.मि.को पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

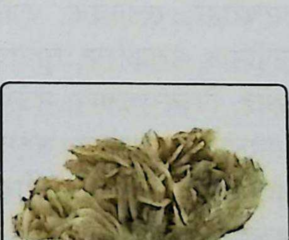
७६१३. मण्डुरढुङ्गा सडेको, कुहिएको फलामे ढुङ्गो, Oxide of Iron Stone

चिनारी : फलाम अंश रहेको खनिजढुङ्गा कुहिएर हजारौं वर्षमा मण्डुर बन्दछ । घाम-पानीको/तातो-चिसो असरले नस्ट भएर माटोमा मिल्दछ । यो संसारमा सदा सर्वत्र पाइन्छ । यसको स्वभाव शीतल र स्वाद नमिठो मट्याइलो हुन्छ । शोधन-मारण गरी १०० पटक पञ्चगव्यमा गलाएर शुद्ध भस्म बनाउनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो यकृतसुधारक अग्निवृद्धिदायक, लौहतत्त्वले परिपूर्ण, पित्तनाशक, शीतल, गलगण्डहर, पाचनशक्तिदायक, गुल्महर, उदररोगमा उपयोगी, पित्तज्वरनिवारक, नेत्ररक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : शोधन-मारण गरी यसलाई शुद्ध पारी भस्मीभूतविधिले खरानी बनाउनुपर्छ । यसले नेत्रशक्तिको कमी, पेट दुख्ने, कलेजो रोग, रक्तविकार, लौहतत्त्वको कमी, कमलपित्त, अम्लपित्त, गाँण, मिर्गौला सुन्निएको, मन्दाग्नि, अरुचि, अपच इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, चौथाइ-एक ग्राम अनुपान-सहपान मिलाएर २-३ पटक ।

७६१४. मरमर, तालक, Talc

चिनारी : यो संसारमा हजारौं प्रकारका मरमर पाइन्छन् । यो पारदर्शी वा अल्पपारदर्शी वा अपारदर्शी हुन्छ । यो मोती रङको मुलायम पत्थर हो । यो नरम अपारदर्शी ढुङ्गा सेतो हुन्छ । यो धूलो मोतीसमान निक्लन्छ । । यसलाई दूधेवर्गका लताहरूको रस/घोलमा शोधन, मारण, चारण-जारण १०० पटक ढालन गरी भस्मामृत बनाएर खानुपर्छ । यो नरम-गिलो सेतो रङमा मिल्छ । चाट्दा-चपाउँदा यो निकै मिठो-घ्यू-दूधभन्दा स्वादिष्ठ हुन्छ । यसमा प्रशस्त क्याल्सियमको स्रोत, भिटामिन र धेरै खनिजतत्त्वहरू हुन्छन् । यो औषधि र खाद्यमा मिश्रण छन् । यसमा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ ज-जसलाई क्याल्सियमको आवश्यकता पर्दछ, उसलाई गतिशील लाभ दिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, मृदुरेचक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग कब्ज, अर्श, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा हुँदै जाने, सङ्कुचन, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि ३-१० ग्राम, क्वाथरससुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६१५. मदन्ती, कसढुङ्गो, Barytocalcite Stone, $BaCa[CO_3]_2$



चिनारी : यो खनिजद्रव्य पत्थर हो । यसको गुरुत्व ३.६-३.७, कडापन ४, पगलने विन्दु ८५० हो । यो सेतो चमकदार पिण्ड वा पत्रदार/दलयुक्त रूपमा चुना र गन्धकको यौगिक खनिजद्रव्य गोदन्ती हो । यसलाई कागती रस वा पञ्चगव्य अथवा त्रिफला काँढामा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । मदन्ती चूर्णलाई पञ्चगव्य वा घृतकुमारी/भृङ्गराज/नीमपत्रका साथ घोटेर सुकाई शराबसम्पुटमा राखी

गजपुटअग्निमा तीनपटक फुक्नुपर्छ । यो दाँतसमान श्वेतवर्णको सर्वोत्तम मदन्ती भनिन्छ । यो सेतो रङको धेरै पाइन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो दन्तरक्षक, अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, वातपित्तनाशक, मेदहर वातव्याधिहर, ज्वरघ्न, उदररोगनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, शोथघ्न, श्वासप्रश्वासशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले श्वासत्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, मन्दाग्नि, आमवात, अङ्गशोथ, जलोदर, जोर्नीवाथ, शिरदर्द, ज्वर, पाण्डुरोग, श्वासनलीको शोथ, पिनास, राजयक्ष्मा, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रत्ती १-५ पटक ।

७६१६. मज्जा, मज्जाधातु, Yellow Bone Marrow

चिनारी : यो स्थूल हाडको भित्र रहने पहेँलो जेलो हो । यो मज्जामा लेसिथिन, लौह र चिल्लोपदार्थ हुन्छ । मज्जा मानवस्वास्थ्यका लागि महाअमृत मानिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** मज्जा । स्वमज्जाको कमीमा मज्जावर्द्धक अमृतवर्गका पोषक जडीबुटीका मूलको प्रयोग सर्वोत्तम मानिन्छ । यदि जडीबुटीजन्य कन्दको अभावमा पशुपन्छीका मज्जा प्रयोग गर्नुपर्छ । पशुपन्छीजन्य मज्जाबाट लाभ लिनुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मज्जाकारक, सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक र तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, पक्षाघात, आमवात, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडामा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले कुपथ्य ख्वाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल लाभ गर्छ । **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७६१७. मही, मठ्ठा, तक्र, घोल, Butter Milk, Skimmed Milk

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समस्त हावापानीमा पाइन्छ । चर्ने गाई/भैंसीको महीलाई महौषधि भनिन्छ । बँधुवा दूध दिने पशु औषधीय घाँस-जडीबुटी खाएका मही मानवस्वास्थ्यका लागि अमृतमा गनिन्छ । हिमालयक्षेत्रमा जमेको महीलाई हिममही भनिन्छ । मही मन्द, मधुर, मधुराम्ल, अम्ल र अत्यम्ल ५ प्रकारका हुन्छन् । स्वभाव शीतल र स्वाद अमिलो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ-रुचिकारक, पित्तनाशक, पत्थरीहर, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, अर्शोघ्न, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, बलकारक, तृप्तिकारक, मेदजनक, निद्राकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खादम, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, पागलपन, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, धातुरोग, गाँठा-गिर्खा, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, रक्तार्श, रक्तरोग, उदरशूल, रक्तस्राव, वातरक्त, शूल, मूर्च्छारोग, अपस्मार-मृगी-छारे, इत्यादि सन्चो गराउँछ । मही पार्ने भाँडो माटो वा काठको राम्रो भनिन्छ । विषाणु प्राणीले टोक्ने-डस्नेमा र हृदयको गति तेज बढ्नेमा महीले तत्काल उपकार गर्छ । **मात्रा :** मही

बाक्लो ५० र पातलो मही १५० तथा एकराते मही २५० र बासी मही १०० मि.लि. ३-५ पटक । **सावधान :** रोगीपशुहरूको मही, रोगी मानिसको थुक-सिंगान र मैलो परेको, धेरै दिन कुहिएको र बासी-तासी मही, अत्यन्त अमिलो मही, कुनै केमिकल मिश्रित मही, रोगीको सङ्क्रमण-सरुवाको महामारी बेलाको मही, हिउँ जमेको स्थानमा अधिक मही, प्लास्टिक सामग्रीमा सङ्कलित र कृत्रिम-अप्राकृतिक मही, अशुद्ध पानी मिसाएको मही, कीरा-कीटाणु परेको मही र नकारात्मक मन मिश्रित दूषित मही नखानुहोस् ।

७६१८. मट्टितेल सेतो, घाँसलेट, Kerosene Oil, Paraffin, Coal Oil

चिनारी : यो एक खनिजद्रव्य इन्धन हो । यो कडा रासायनिकपदार्थ हो । यो सफेद-निलो रङमा अत्यन्त उष्ण-कटु दाहजनकमा गनिन्छ । यो खनिजद्रव्य इन्धन सर्वत्र प्रयोग हुन्छ । यो मट्टितेल आपतकालीन परिस्थितिमा सहयोग लिनैपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, सर्पदंशमारक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले शोथघ्न, राजयक्ष्मा, ज्वर, समस्त प्रकारको छालाको अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कोढ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग, श्वासनली सुन्निएको, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक । लामो समय सधैं खानुहुँदैन र मात्रा पनि धेरै गर्नुहुँदैन ।

यसले पेटका समस्त कीरा मार्छ, चर्मरोगमा लगाउनासाथ फाइदा गर्छ, सुन्निएको घटाउँछ, दुखेको कम पार्छ, पुरानो खोकी र कफग्रस्त दममा हित पुऱ्याउँछ, अर्शको अंकुर र मुसा नस्ट पार्छ, सुजाकठीक गर्छ, ठण्डीवाथमा लगाउँदा सन्चो गर्छ, गर्भाशयमा मरेको बच्चा बाहिर निकाल्छ, पेटमा पानी भरिने रोग र पाकस्थलीको शून्यता मेटाउँछ, हैजा र प्लेगको बिरामी ठीक पार्छ । **सर्पविषको औषधि :** सर्पविषमा सेतो मट्टितेल २०० ग्राम, पिपरमेन्ट फूल वा सत्त्व ५० ग्राम, कपुर १०० ग्राम, धसिङ्गरे तेल अथवा सफेदा तेल १५ ग्राम, कारबोलिक एसिड २० ग्राम मिसाएर धूपमा राखी मुख बन्द गरेको सिसीमा खुव चलाएर बिरामीलाई ५-१० ग्राम पिलाउनुपर्छ । सर्पले काटेको स्थानमा चक्कुले थोरै चिरा लगाएर ४०-५० बुंद कपडामा राखी पट्टी बाँधिदिनुपर्छ । १०-१५ बुंद कपडाको टुक्राबाट नाकमा सुँघाउनुपर्छ । यो झोल २-५ मि.लि.इन्जेक्सन दिनुपर्छ । यदि यस्तो व्यवस्था हुन नसके १५-२० बुंद घण्टा/घण्टामा दिनुपर्छ । २० ग्राम सर्स्यूंको तेलमा मिसाएर पिलाउनुपर्छ । साथै उष्णपानी १ लिटर फेरि पिलाउनुपर्छ । यसो गर्दा निर्जीव मूर्च्छाग्रस्त रोगी आँखाको प्रकाश कायम छ भने निश्चित रूपमा बाँच्दछ र बचाउन सकिन्छ ।

७६१९. मनसिल सुनौलो, मनःशिला, रोगशिला, मैनशील, Realgar, Golden Arsenic, As_4S_4, *Arsenicum rubrum*

चिनारी :यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो मैनशील एक उपविष खनिजद्रव्य हो । सुनसमान रङ वा सुन्तले वर्णको अभ्रकसमान पत्र निक्लन्छन् । चमकदार गुण प्रभावमा श्रेष्ठ मानिन्छ । यसको कडापन १.५-२, पग्लने विन्दु ३२० र घनत्व ३.५-४.६९ ग्राम हुन्छ । यो सुन्तलारङको खनिजढुङ्गा आयुर्वेदमा सर्वोत्तम भनिन्छ । मनशिल दुईभाग, गन्धक दुईभाग र शङ्खिया राखी बनावटी माणिक्य रङमा बनाएका बजारमा किन्न मिल्छ । स्वभाव उष्ण-उत्तेजक उष्णवीर्यक र टर्रो-तितो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक र विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त,

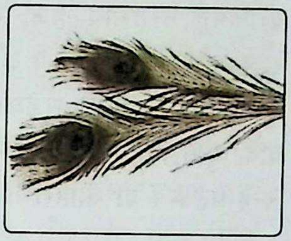
मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरप्रकारका कोढ, जीर्णआमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने। **सावधान :** गुप्ताङ्गमा लगाउनु हुँदैन र आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिकपित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने। अशुद्ध मैनशीलले ज्यान लिन सक्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, सँगै अरू चीज नलिने। **मात्रा :** धूलो २-५ रत्ती, वटी १-२ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक। **खानका लागि मैनशील शुद्धि गर्ने विधि :** यसलाई शुद्ध गर्दा त्रिफलापानी वा चुनापानीमा दौलायन्त्रविधिबाट पोको पारी डन्डीमा झुन्ड्याएर ५-७ घण्टा बफाउने अथवा रोगअनुसारका जडीबुटीको बाफमा पकाउनुहोस्। हर्रोपानी, सफेद कुष्माण्ड (कुभिण्डो), पुनर्नवा, भृङ्गराज आदिमा निचर्नुहोस्। **शुद्ध भस्म बनाउने विधि :** थुहर (सिउँडी) को दूध अथवा स्वरसमा दिनभर घोट्ने भोलिपल्ट १ दिनभर आँक स्वरसमा मैनशील र दूग्धीझार ठूलो/सानो वा भुइँदुग्धीको रसबाट तेस्रो दिन घोटघाट गरी गोला पारी कुनै भाँडामा ३ मिटर गहिरो जमिनमा १ महिना गाड्नुहोस् र निकालेर कपडमिट्टी हाँडीमा राखेर गजपुटअग्निमा ३ पुट फुक्नुहोस्। धुवाँ आँखामा नपार्नुस्। यस्तो असलभस्मले श्वासरोग-दम-खोकी-कफग्रस्त, क्षय, वातरक्त, दाद, कुष्ठरोग, सुजाक, कण्डु, ठन्डी वातव्याधि, फोक्सोशोथ सुजाक, भिरङ्गी-फिरिङ्गी, यौनरोग, पिलो इत्यादि सन्चो गराउँछ। खानासाथ गुण र प्रभाव देखाउन सफल हुन्छ। समस्या र रोग बढ्दोमा प्रत्येक ३ घण्टामा ५ चामल जति ५ पटक अनि कम समस्यामा दिनमा २ पटक त्रिफलाको धूलो अथवा कफनाशक चूर्णका साथमा मनतातोपानीसँग खानुहोस् र नीरोगी बन्नुहोस्। यो भस्मको प्रयोग असाध्य-खतरा महारोगहरूमा विश्वको ख्यातिप्राप्त अस्पतालको उपचारपश्चात् पनि अन्तिम औषधि हो। एकहप्तामा सामान्य खाले, १५ दिनमा कष्टसाध्य र असाध्य भयङ्कर मृत्युकालमा आशातीत लाभ हुन्छ। **सामान्य मात्रा :** १-५ चामल दानाभर २-३ पटक।

७६२०. मण्डुर, लौह पुरानोमल, मण्डुरभस्म, Old–Impure Oxide of Iron, Ferri-oxidum-rubrum

चिनारी : यो उपधातु हो। यो एकदम पुरानो ५०-१०० वर्षको लौह-फलाम खिया लागेर झुर्रिएको धूलो/अथवा तीक्ष्णअग्निमा गलाउँदा जो मैला निस्कन्छ र सयवर्ष राखिन्छ भने त्यसलाई मण्डुर भनिन्छ। मण्डुरलाई गोमूत्र, त्रिफला, पुनर्नवा, भृङ्गराज, गुर्जो, घ्यूकुमारीको ताजारसमा अथवा काँढामा गलाउँदै ढाल्नुस्। अब अन्तमा महमा गलाएर ढाल्नुस् तब मण्डुर शुद्ध हुन्छ। शुद्धमण्डुरलाई बाँसको कलिलो मुना (तामा) अङ्कुरको स्वरसमा घोटेर सानो गोला टिकिया बनाई सुकाउने र अब सयपटक गजपुटमा फुक्नोस् अथवा वंशलोचन राखी पुट दिनुहोस्। यसरी बनाएको मण्डुरभस्म विलक्षण गुणकारी हुन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, यकृतपुष्टिकर, विषघ्न, उदररोनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा,पाण्डु, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, कुम्भकामला, यकृत-प्लीहाशोथ, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्शरोग, पेट पोल्ने, चर्मरोग, उदरशूल, ज्वर, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, ज्वर, अनार्तव इत्यादि सन्चो गराउँछ। मण्डुरको प्रधान क्रिया यकृतमा पर्छ र कलेजोको क्रियालाई सुव्यवस्थित गरी रस महारसको सन्तुलनमा ल्याउँछ र शक्तिशाली बनाउँछ। यसले समस्त हेपाटाइटिस-कमलपित्त, रक्ताल्पता (एनिमिया) र खराब कलेजोको अवस्था सुधार्ने काम गर्छ।

धेरै डाक्टर, वैद्य असफल भएमा, विश्वसनीय तपस्वी वैद्य नपाएमा स्वयम् मण्डुरभस्म अमृत बनाउनुहोस्। **मात्रा :** अब भस्मामृत गिलोय/पुनर्नवा/काकमाची/चिराइतोरस वा काँढासँग १-७ रत्ती ३-५ पटक नित्य सेवन गर्नुहोस् र रोगमुक्त हुनुहोस्।

७६२१. मयूरपङ्ख, शिखण्डी, मयूरपिच्छ, Mayur Pankha, Peacock Fur



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यसले वर्षाऋतुमा प्वाँख फेर्छ, स्वतः झर्छ, नाच्दा/खेल्दा चुँडिन्छ। सुन्दर प्वाँख सङ्कलन गरी तामा निकाली नसके भस्म पारी औषधि बनाएर खाने प्रचलन छ। यसबाट निकालेको-बनाइएको उच्चकोटिको तामा सर्वश्रेष्ठ भनिन्छ। शोधनविधि : गोमूत्र र त्रिफलामा तीनदिन-तीनरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा पिँधमा तामा रहन्छ र बँचेको छोक्रा डडाएर सामान्य औषधि बन्छ। आँक, सिउँडी, अमीलो जाँड, सुरणरस, कागतीरस, काँजी, तेल, दही/मही, गोमूत्र, गहतकाँढा, मह, गाईघिउ, वा महमा ३-७ पटक ढाली शुद्ध सेतोभस्म गर्नुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, संग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, श्वास- असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श, पित्तज्वर, रक्त-अतिसार, पिसाबरोग, भगन्दर, रक्तको कमी, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नपुंसकता, पक्षाघात, वातरक्त, पेटरोग, हिचकी, हैजा, विषमज्वर, अपस्मार-मृगी इत्यादि सन्चो गराउँछ। महाभयङ्कर बिरामीमा मयूरप्वाँखलाई डढाएर सेतो खरानी पारी आधा-एक ग्राम महमा चाट्ने चलन छ। **मात्रा :** श्वेतभस्म १-५ रत्ती मह/घिउका साथमा वा पानीसँग मात्र १-३ पटक।

७६२२. महिला किन्तु जन्मजात पाठेघर नभएकी, No Womb/Cervix

चिनारी : यस्ता महिला संसारमा बिरलै पाइन्छन्। युवतिको पिसाबमार्गको प्वालमात्र हुन्छ, । योनि हुन्न, गर्भ र गर्भाशय हुँदैन। जवानीमा पत्ता चल्छ वा जाँचेपछि थाहा हुन्छ। यस्ता महिलाहरूमा मासिकधर्म हुँदैन र सम्भोगको मतलब रहन्न। सन्तान नभएपछि वैवाहिक जीवनभन्दा एकल योगध्यानको आध्यात्मिक जिन्दगी उत्तम मानिन्छ। यदि आध्यात्मिक जीवन सम्भव नभए कर्मयोगका माध्ययमबाट मानवसेवा नै सर्वोत्तम मार्ग हो।

७६२३. महिला किन्तु जन्मजात योनि नभएकी, Lady but No Vagina and Uterus, MRKH

चिनारी : यस्तो कममात्रामा भेटिन्छ। यस्ता महिला संसारमा बिरलै पाइन्छन्। युवतीको पिसाबमार्गको प्वालमात्र हुन्छ, । योनि हुन्न, पाठेघर नभए पछि मासिकधर्म हुँदैन। आमालाई याद हुन्न र उमेर पुगेपछि आफै ज्ञान हुन्छ। आजकाल डाक्टरी भाषामा यमआरकेयाच रोग भनिन्छ। अङ्गविकास नभएर यो अवस्था आएको हो। के के गर्दागर्दै यो जिन्दगी छिट्टै सकिन्छ। चिन्ता गर्नुपर्ने छैन। सन्तान नहुने भएपछि एकल योग-ध्यानसहितको आध्यात्मिक जीवन जिउनु उत्तम मानिन्छ। आध्यात्मिक जीवन सम्भव नभए कर्मयोगको मार्गमा मानवसेवा गरी पुण्य आर्जन हुने जिन्दगीको स्वागत गर्नुहोस्।

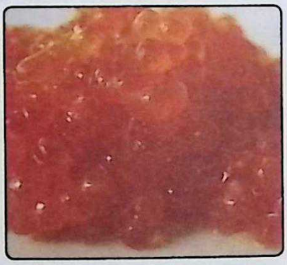
७६२४. मरुवा बादल, मृतबादल, मरेको बादल, Death Cloudy, Water Cloudy Stone

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो मुगाको तरह समुन्द्रमा पाइन्छ । यो एक नरम जलदार पदार्थ हो । पानीमा तैरने र किनारमा जम्मा हुने दुई प्रकारका हुन्छन् । यसले पानीलाई सोस्छ । यो पहेँलोपन लिएको हल्का कालो अर्थात् बादलवर्णको हुन्छ । यसको स्वभाव उष्ण र स्वाद फिका हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो व्रणरोपक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, नेत्ररक्षक, गाँठा-गिर्खा र घाउ-खटिरामा लाभदायक, स्तम्भक, गलाशुद्धिकर र चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले डन्डीफोर, हरेक प्रकारका कुष्ठ, जलोदर, रक्तस्राव, हैजा, पुराना घाउ-बिग्रेको-सडेको, आँखारोग, गला-घाँटीका गाँठा-गिर्खा, फोक्सो र पेट सुन्निएको, आन्द्राशोथ, कुष्ठ, दाद, दुबी, पेटका फोका-फोकीहरू, कर्णशूल, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चौथाइ-आधा ग्राम २-३ पटक । यो बाहिरीभागमा लेपन गर्ने/लगाउने/सेक्ने/स्नान गर्ने गर्नुपर्छ ।

७६२५. ममैथुन, स्त्री-स्त्रीसम्भोग, Lady to Lady Mama Sex

चिनारी : यो अचेलका महिलाहरूमा आएको विचलन र विकृति हो । माया–प्रेमका नाममा अनैतिक र भ्रष्ट महिलाले योनिलाई महिलाकै गुप्ताङ्गमा रगड्ने/चाट्ने प्रवृत्तिलाई ममैथुन भनिन्छ । कतिपय काम नभएका महिलाहरू दिनरात कैयौंपटक ममैथुनमा लिप्त विषयभोगी बनेका छन् । अति नकारात्मकता, गलत पदार्थवादी सोच र खराब खानपिनका कारण विसङ्गतिले भरिएका छन् । पातलो रजले चञ्चलता बढाउँछ र ममैथुनमा उन्मत्त हुन्छन्, जसका कारण सुनौलो मानवजीवनलाई समाप्त गर्छन् । यसको विशेष उपचार आयुर्वेदीय खानपान र ध्यानयोग नै हो ।

७६२६. माछाको अण्डा, मछलीअण्डा, Fish Egg



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । हजारौँ विभिन्न माछाका सुनौलो वर्णका अण्डाहरू जलाशयमा पाइन्छन् । स्थानअनुसार अनेकौं प्रकारका भिन्न-भिन्न जात-उपजातका माछाहरूले ऋतुबमोजिम अण्डा निकालिरहन्छन् । यसको स्वभाव शीतल-शीतकारक हुन्छ र स्वाद तितो मिठो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, गर्मीपित्तहर, पत्थरीहर, बलकारक, रजःवीर्यवर्द्धक, मूत्रल, स्तम्भक, अर्बुदहर, रक्तविकारहर, रजःवीर्यसुधारक, मेद-मज्जाकारक, हृदयहितकारी, मृदुरेचक, रक्तवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले प्रमेह, प्रदर, रक्तस्राव, हैजा, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मूत्रकृच्छ्र, धातुस्राव, हृदयरोग, अर्बुद, कडा गाँठा-गिर्खा, रक्तदोष, कब्ज, रजःवीर्यदोष, रक्तपित्त, हाडको रोग, रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो खाद्योपयोगी, भिटामिन ए र डीको स्रोत मानिन्छ । **मात्रा :** १-५ वटा, १-३ वटी, पाकरस/लेदो २०-५० र तेल ३० मि.लि. ३-५ पटक ।

७६२७. माछो बालुवाभित्रको, रेतकी मछली, Sand Lance Fish, Sand Eels

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो पहेँलो वर्णको माछो छिपकलीसमान हुन्छ । यो गर्मी ठाउँमा पाइन्छ । यसको पुरै शरीर गर्मी प्रकृतिको हुन्छ । यसलाई बालुवाको माउसुली भनिन्छ । यो माछो बालुवाको गर्मी पचाएर बसेको हुन्छ । यसको स्वभाव गर्मी हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रगतको कमी, हाडरक्षक, धातुपुष्टिकर, बलकारक, मेदमज्जाकारक, सन्धिबन्धक, शोथघ्न, वेदनानाशक-पीडान्तक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, हाड टुटेको-फुटेको ढाड-कम्मर दर्द, जोर्नीवाथ, अङ्गवात, सुन्निएको, शारीरिक कमजोरी, करङ सङ्किरहने, सन्धि खुकुलो इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो ५-१० ग्राम, लेपन र पट्टी बाँध्ने २-३ पटक ।

७६२८. माटो, मृत्तिका, Jungle Inside Clay, Underground Soil

चिनारी : यस पृथ्वीमा धेरै प्रकारको माटो पाइन्छ । जङ्गलमा ३ हात जमिनमुनिको माटो निकालेर कपडछान गरी ढुङ्गा फ्याँकेर सुरक्षित राख्नुपर्छ । माटोलाई पानीमा भिजाई नौनीसमान सुतीकपडामा वा सिधै अङ्गमा लेप लगाउन १-२ घण्टा राख्नुपर्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो- मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, अपस्मार, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, धातुरोग, आगो पोलेकोमा, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, हृदयको तेजगति-तीव्रधमनी चाल, तेलीय र विषादि भोजनको कुअसर, मानसिक घटबढ, रासायनिक-केमिकल औषधिको नकारात्मक प्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । सर्पविषमा २०-३० ग्राम तोरीतैलमा घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ । **मात्रा** : भस्म ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७६२९. माटेमाछो, माछाफोक्सो, Soil Fish, *Dipnoi species*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा मिल्छ । यो एक जमिनभित्र रहने प्राणी हो । यो पाखो-पखेरा-चट्टानभित्र केहीवर्ष रहन्छ । यसलाई नखाने-नपिउने माटेमाछो भनिन्छ । यो एक पातलो खोलभित्र हुन्छ । यो माछालाई तरुलझैं उसिनेर खान्छन् । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोजन हुन्छ । यो सर्वाहारकिो लागि पोषक मानिन्छ ।

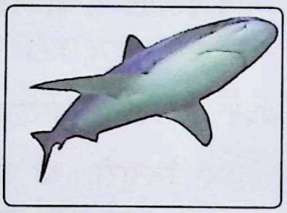
७६३०. माटोभात, मृत्तिकाभोजन, Food Clay, Soil Meal

चिनारी : हाहाकार वा अनिकालमा जब र जहाँ परिन्छ, माटोशिवाय केही खाने र पिउने चीज भेटिन्न भने १-५ फिट गहिरो जमिनमुनिको माटो निकालेर कपडछान गरी ढुङ्गा फ्याँकेर खानुपर्छ । यदि पानी पाइएमा माटोलाई पानीमा भिजाई सुतीकपडामा छानी काँचै वा पकाएर खाई बाँच्नुपर्छ । यो महासंकटका बेलामा आपत्कालीन अवस्थामा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उदरभरणपोषक, विषघ्न, पित्तनाशक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले भोकले छट्पटिने, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, अपस्मार-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट छटपटी-डाहा, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, धातुरोग, आगो पोलेकोमा, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, हृदयको तेजगति-तीव्रधमनी चाल, तेलीय र विषादि भोजनको कुअसर, मानसिक घटबढ, रासायनिक-केमिकल औषधिको नकारात्मक प्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १०-५० ग्राम, वटी २-५ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७६३१. माछो खुट्टे, खुट्टा भएको माछो, निचा, झिँगेमछली, Leg Fish, Lungfish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । सेतो वा कालो रङमा सर्वत्र उपलब्ध हुने यस माछाका ८-१२ खुट्टा हुन्छन् । माछाको पित्तथैलीको पहेँलो तेललाई महौषधि भनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल २०-५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७६३२. माछो टेडो, बाङगीमाछा, Dolphins Fish, Mahi–Mahi Fish, *Coryphaena hippurus*



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु जिउँदो माछाको न्याल सदा उपयोगमा आउँछ । यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा पाइन्छ । यो ३-७ फिट लामो हुन्छ । शरीरको माथिल्लो भाग हरियो र तल्लो भाग पहेँलो भएका माछा धेरै भेटिन्छन् । यो २०-५० किलोसम्मको हुन्छ । यो ४५ वर्षसम्म बाँच्दछ । यसलाई तेलीय माछी भनिन्छ । यो जब उफ्रन्छ तब आकर्षक देखिन्छ । यसको तेल र अङ्ग-प्रत्यङ्ग पित्तजन्य अनेकौं रोगमा प्रयोग हुन्छ ।

७६३३. माछातेल, मछलीतेल, Fish Oil

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । माछाको पित्तथैलीको पहेँलो तेललाई महौषधि भनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** तेल । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल २०-५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७६३४. माछाखनिजीय, मछली क्यालशियमवाले, Over Calcium Fish

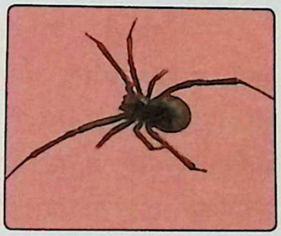
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो माछा प्रायः दूधेखरी वा खरी वा चुनढुङ्गामा रहन्छ अथवा क्याल्सियम भएको खानीमा बस्छ भने यसलाई महौषधि भनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** बिष्ठावाहेक सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, मूत्रल, व्रणरोपक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक,

रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, वाजीकर, बलकारक, मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्रशक्तिको कमजोरी, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, हृदयरोग, उदरशूल, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष, मन्दाग्नि इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल १०-३० र तेलसुई १०-२० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७६३५. माउसुली चारहाते, Klingon Newt, *Tylototriton anguliceps*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो उष्ण तथा समशीतोष्ण क्षेत्रमा पाइन्छ। यो रातोमा कालो निसाना भएको मानिसको हातसमान खुट्टा भएको हुन्छ। यसको ११२ वटा दाँत, ६४-७४ मि.मि. लामो पोथी र भाले ६०-६५ मि.मि. लामो हुन्छ।

७६३६. माकुरी काली-विषैलो, Black Spider Venom



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो गर्मी हावापानीमा पाइने विषालु माकुरी हो। यसका ८ खुट्टा र २ जुंगा हुन्छन्। यसको र्‍याल वा रस धेरै विषालु हुन्छ। यो कालो वर्णको माकुरीको खतरा विष शरीरमा क्यान्सरका विषाणु मार्न प्रयोग भइरहेको छ। विषको ओखती विष नै भएकाले यो विषको मूल्य महङ्गो छ। रिसाउने बनाएर र्‍याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक र विषनाशक मानिन्छ। यसलाइ शुद्ध गरी औषधीय उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले माइग्रेन, मस्तिष्काघात, अर्बुदरोग, राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, समस्त प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक।

७६३७. माटो अति चिप्लो दूध-घ्यू रङको, Ghee–Milky Soil

चिनारी : यो एक मृत्तिका हो। यो माटो दूधेखरी र खरीढुङ्गा भएको स्थानमा पाइन्छ। वनक्षेत्रमा भिरालो ठाउँको तीनफिट जमिन मुनिको पवित्र माटो चिप्लो बास्नादार हुन्छ। यसको रङ दूध र घ्यू मिसिएको जस्तो हुन्छ। स्वाद मीठो-चिप्लो र सुगन्धदायक र स्वभाव शीतल। **गुण-धर्म-कर्म :** यो माटो रक्तस्राव नियन्त्रक, हृदयाघातमा हितकारी, मूत्रल, विरेचक, रक्तचापघटाउ, पाचनशक्ति वृद्धिदायक, त्रिदोषजविकार निष्काशक, पित्तनाशक, विषनाशक, वेदनाशामक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तस्राव, अधिक मासिकस्राव, कब्ज, अर्श, अम्लपित्त, कमलपित्त, रक्तपित्त, वातपित्त, पित्तज्वर, उच्चरक्तचाप, मुख-जिब्रोको घाउ, छालारोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पत्थरी, आन्द्रा सुक्ने सुकेनास रोग, ज्वर इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** माटो ३-१० ग्राम, घोल १ गिलास ३-५ पटक।

७६३८.मासु सदा नखाऔं, सधैँ मासु नखाम, Eating Meat everyday is bad for health.

चिनारी : शाकाहारी बन्नु प्राणीकरुणाको अभ्यास गर्नुमात्र नभएर प्राकृतिक संसाधनको बोझलाई कम पार्नु हो । एक किलोग्राम भटमास उत्पादनमा ५५० लिटर पानी आवश्यक पर्छ भने १ किलो मासु बढ्न १ लाख लिटरजति पानी जरूरत पर्छ । विश्वमा ख्याति कमाउने शल्यक्रिया र पोस्टमार्टम गर्ने चिकित्सकहरूको अनुभवले मासु नखाने सुझाव दिन्छन् । धेरै दिनको बासीत्यासी मासु सिनोलाई नखाने भन्छन् । मासुले हाइड्रोलिक एसिड बढाउँछ, पाचनप्रणाली कमजोर पार्छ, कलेजो कडा भई घाउ बनाउँछ, विजातीयद्रव्य बढ्छ, श्वास/पसिना/स्पर्शमा गन्हाउँछ, कब्ज गराई पेट सफा हुन दिँदैन, युरिकएसिड र युरिनतत्त्व बढ्छ, कोलेस्ट्रोल बढाउँछ, रगत बाक्लो भई कोरोनरी उच्चरक्तचापको रोग आउँछ, पोलेको मासु र चुरोट खाँदा बेन्जेफेर्नी विषालु तत्त्व पैदा गर्छ । मासुलाई तेजअग्निमा पोलेर खाँदा मथालकोल्यान भन्ने विषादि क्यान्सरको जीवाणु उत्पन्न गर्छ । धेरै मात्रामा सधैँ मासु खाँदा शारीरिक सन्तुलन बिग्रेर मोटोपन ल्याउँछ । सदा मासु खाँदा विषादि उत्पन्न भएर शुद्ध प्राणवायु अक्सिजन ग्रहण गर्न सकिन्न र आयु छोटो हुन्छ ।

७६३९. मासु कालगतिले मर्नै लाग्दा काटेर खाने, Eatting Meat Near the Death Time

चिनारी : मर्नुपूर्व वा काल आएको थाहा पाएर मात्र ईश्वरका नाममा आत्मा आमन्त्रण गरी पूजा सकी काटेर तबमात्र मासु खान उपयुक्त हुन्छ । तन्त्रशास्त्रअनुसार पशुपन्छीबली भनेको मर्नुभन्दाअगाडिको साकार शरीरको प्रयोग नै उपयोग मानिन्छ । चरिचरणमा चरेका वा पालेर घाँस खाएका पशुपन्छीको हत्या गरी मारेर रस-रगत जमेकोलाई पकाएर खाई शरीरमा सुकाउने प्रक्रियालाई मासु भनिन्छ । मांसाहारीलाई हरेक समय वा दिनहुँ र सर्वाहारीलाई कहिलेकाहीँ सागका रूपमा गनिन्छ । मृत्युको मुखमा पुगेका र आयु सकिएका प्राणीको प्राणहरण गरेर देहलीला समाप्त पारी मलमूत्र फाली हाडखोडसहित बफाएर वा पकाएर मासु बन्छ । मसलालाई घ्यू वा तेलमा झानी भुटुवा वा बफाएर/उसिनेर पाक्नेबेलामा साग मिसाएर धेरै पानी राखी हरियो झोल-शुरुवारस आवश्यकतानुसार खान्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग, पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, रजवीर्यदोष, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राशोथ, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** उसिनेको/भुटेको/मरमसलामा पकाएको ३०-१०० ग्राम २-३ पटक ।

७६४०. माकुरी जालो, मकडी जाला, Spider Spit, Spider Net

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । माकुरो एक प्रकारको कीरा हो जसको मुखबाट र्‍यालयुक्त चोप निकालेर धेरै टाढा फैलाउँछ । जब सुक्छ अति नरम सेतो-फिका जालो देखिन्छ । माकुरी जालो रक्तस्राव अति भएका वेला लगाउँदा सन्चो हुन्छ । यो लेपन गर्ने वा पिसेर लगाउने हो भने तत्काल बगिरहेको रगत रोकिन्छ । यसको स्वाद खल्लो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, अर्बुदहर, यौनरोगहर, रक्तरोगहर, ज्वरनिवारक, मूत्रल मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले ज्वर, मूत्ररोग, अर्बुद, पित्तवृद्धि, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रक्तरोग, यौनरोग, चर्मरोग, रक्तस्राव, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ ग्राम ३-५ पटक खाने र वाह्य शरीरमा लेपन गर्ने १-२ पटक ।

७६४१.माकुरीजालो पत्थर, मकडीपत्थर, मकडीरत्न, Spider–Gossamer Stone

चिनारी : हरियो-कालो रङको ढुङ्गोमा भित्र माकुराको जालो लागेको देखिन्छ । यो माकुरीजाली ढुङ्गो नामको पत्थरको तन्त्रशास्त्रमा विशेष महत्त्व छ । तन्त्र-मन्त्र-यन्त्रमा खासगरी वाममार्गी साधकहरूले यसको उपयोग गर्न सक्छन् । यसलाई शोधन-मारण गरी रसवैद्यहरूले औषधि बनाउँछन् ।

७६४२. माक्षिकमधु, तेलजस्तो मह, Machhik Madhu, Oily Honey

चिनारी : गुलाबी (पिंक) वर्णको ठूलो जातको मौरी जम्मा भएर छत्रामा मह सङ्कलन गरी तेलझैँ मह पार्छन् । यो पातलो रातो-पहेँलो छाया भएको तेलसमान मह नजम्ने हुन्छ । तेलसमानको महलाई माक्षिकमधु भनिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो महाअमृत, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, व्रणरोपक, सर्वरोगहर, मानसिक तनावहर, निद्राजनक, रक्तवर्द्धक, हृदय-मिर्गौला हितकारी, रजःवीर्यसुधारक, रसायन, नेत्रज्योतिवृद्धिदायक र योगवाही मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम-खोकी, नेत्ररोग, पित्तवृद्धि, मिर्गौला/मुटु सुक्खाराम, अनिद्रा, मानसिक रोग, तनाव, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, रजःवीर्यरोग, राजयक्ष्मा, शारीरिक दुर्बलता, कुपोषण, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-२ चम्चा ५-१० ग्राम, चाकासहितको मह १०-३० ग्राम, कुट ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७६४३. मांसअर्क विधि, Meat Mixed Alcohol

चिनारी : यो मांसजन्य पदार्थ हो । मुख्यद्रव्य हाड-मासुलाई टुक्रा गरी ऊखुरस अथवा दूधमा बास्नादार मसला अलैंची, पिप्ला, नागकेशर, तेजपात, दालचिनी, जायफल, कस्तूरी, तुलसी, ल्वाङ, कालोमरिच, टिम्मुर, अदुवा, ज्वानो, जिरा, धनिया इत्यादि मिश्रण राखी अर्क खिच्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रसदार सुस्वादु-गुणकारी, बलकारक, रजःवीर्यसुधारक, निद्राजनक, अस्थिपोषक, उत्तेजक, वाजीकर, स्नायुमण्डल बलदायक, पुष्टिकर, तनावहर, मदकारक, अतिश्रमहर, महापराक्रमकारी, वेदनानाशक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** जो सर्वाहारी हो उसलाई कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, मानसिकरोग, अपस्मार, ढाडको रोग, मृगी, पागलपन, ठण्डारोग, रुघा-चिसो, आमवात, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, कटिवात, अतिश्रमको पीडा, हाडको-ढाडको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., घिउ/तेलमा मिसाएर मालिस गर्ने २-३ पटक ।

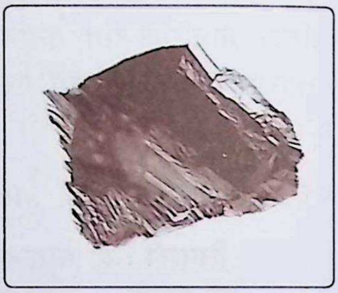
७६४४. मिथेनग्याँस, Methane Gas, (CH_4)

चिनारी : यो हरेक क्षेत्रमा जमिनमुनि पाइन्छ । यो एक इन्धनखनिजद्रव्य हो । यो कडा रासायनिकपदार्थ हो । यो रङविहीन र गन्धहीन अत्यन्त उष्ण-कटु दाहजनकमा गनिन्छ । यो इन्धन सर्वत्र प्रयोग हुन्छ । यसको घनत्व ०.६५७, पग्लने विन्दु माइनस १८२.५, उमालविन्दु माइनस १६४ हो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, सर्पदंशमारक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । यसलाई अर्कवर्ग, पञ्चगव्य र महमा १५ दिन शोधन गरी औषधिग्रहण गर्नुपर्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, ज्वर, अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कोढ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग, श्वासनली सुन्निएको, अर्श, श्वाससमस्या, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल १-३ मि.लि., लेपन वा मालिस १ पटक ।

७६४५. मिर्गौला ढुङ्गो, मिर्गौलापत्थरी, (Kidney Stone)

चिनारी : यो रोगजन्यविकार हो। पित्त बढ्ने र अम्ल बन्ने क्रिया-प्रतिक्रियाद्वारा अत्यधिक पित्तदोष वृद्धिका कारण विजातीयद्रव्य निष्कासन हुन नसकेर मिर्गौलाथैलीमा बिस्तारै ढुङ्गा सङ्कलन हुन्छ। दिशा-पिसाबबाट पित्त नबग्नु, उल्टी-वमनद्वारा ननिस्कनु, भोजन आमाशयमा धेरैबेर रहनु, अपाच्य/कुपाच्य/अपथ्य/विरुद्ध खाना खानु, रस-स्वरस/पानी नपिउनु, खानासाथ सुत्नु, खाएको खायै धेरै खाइरहनु काम गर्दै नगर्नु, मन्दाग्नि हुनु, कलेजो निस्क्रिय रहनु, पाचनशक्तिशिथिल हुनु इत्यादि पित्त वृद्धिका कारणले शरीरमा अम्लले रासायनिक प्रभाव देखाउँछ। फलस्वरूप पित्तथैलीमा ढुङ्गा बन्छ र बढ्छ। शरीरमा पित्त आवश्यक छ यसलाई घट्न र बढ्न दिनु हुँदैन। यदि यो बढ्यो भने अम्लपित्त, अधिकपित्त, पत्थरी, रक्तदोष, अल्सर-क्यान्सर इत्यादि हुन सक्ने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ। **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती अनुपान-सहपान मिलाएर १-३ पटक।

७६४६. मृज्यातु, काडमियम, Cadmium, 48 (Symbol-Cd, Atomic number 48)



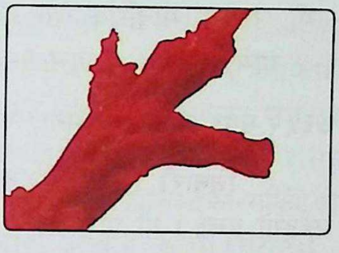
चिनारी : यो धातुजन्यद्रव्य हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो शुद्ध चाँदी श्वेतवर्ण र चमकदार हुन्छ। यसको कडापन १६-२४, पग्लने विन्दु ३२१.९ डि.से., उमालविन्दु ७६६.८ डि.से., घनत्व ८.७ हो। यसलाई मही, गोमूत्र, काँजी, गहतक्वाथ, तिलतेल, घ्यू, मह, ज्योतिष्मतीतेलमा ३/३ पटक गलाएर ढाली शुद्ध पार्नुपर्छ। यसलाई सयपटक सानो दुग्धीरसमा गलाएर ढाली दुग्धीका साथमा ५-७ पटक गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, नेत्ररोगहर, रसायन, बलकारक, रजःवीर्यवर्द्धक, मस्तिष्कसुधारक, बुद्धिवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले रक्तविकार, त्रिदोषज-सन्निपातज्वर, शीघ्रपतन, उन्माद, मृगी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्वलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, कष्टकर हृदयाघात, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, राजयक्ष्मा, रक्ताल्पता, अर्श, श्वास-काश समस्या इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती दूध र महसँग दिनमा दुईपटक खानुपर्छ।

७६४७. मृगशृङ्ग, बान्हसिङे सिङ, Horn of Swamp Deer, *Cervus duvauceli*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो तराईदेखि पर्वत श्रेणीहरूसम्ममा पाइने हरिणमृगको सिङलाई शोधन गरी भस्मअमृत बनाएर औषधि गरिन्छ। महिमा ३ दिन शृङ्गचूर्णलाई भावना दिएर सुकाई गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ। कालोभस्ममा क्याल्सियम फस्फेट पाइन्छ भने पुनः ३ पटक गजपुटमा फुकेको सेतोभस्ममा केवल क्याल्सियममात्र हुन्छ। **शोधन विधि :** घृतकुमारी, गुर्जो, त्रिफलामा सौम्य भस्म बन्छ भने आर्कदूध आर्कपत्रस्वरस, सिउँडीरस, दुग्धी, दूधेअतिस, दूधेविष, विषमा, कलिहारी आदिमा उग्रभस्म हुन्छ। कडा प्रकृतिलाई उग्रभस्म र नरम प्रकृतिका रोगीलाई सौम्यभस्म दिनुपर्छ। श्वेतभस्म गरी कालिमारहित बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, विषघ्न, सङ्ग्राहक,

श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, सेतो प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, निमोनिया-रुघा-कफग्रस्त खोकी, श्वरभङ्ग, फोक्सोशोथ, टन्सिल, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, हृदयाघात, अर्श, पित्तज्वर, रक्त-अतिसार, पित्तरोग, भगन्दर, नाडीव्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, पेटको रोग, हिचकी, हैजा, विषमज्वर, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** श्वेतभस्म १-५ रत्ती महसाथमा वा पानीसँग मात्र १-३ पटक ।

७६४८. मुगा रातोको जरा, रक्तप्रवाल जड, जड प्रवाल पिष्टि, Root of Red Coral



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समुद्रमा पाइन्छ । रातो मुगाका विभिन्न आकारका जराहरू चारैतिर फैलिएका हुन्छन् । बालसुईको तरह रहेका हुन्छन् । यसलाई कसौटीमा घिस्दा पनि चमक र रङ छोड्दैन । स-साना सूक्ष्मकीराका हात-खुट्टा धेरै हुन्छन् जसलाई मुगाको जरा भनिन्छ । अनेक स्वरूप/आकारप्रकारको मुगा सात लक्षणहरूले युक्त हुनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, स्मरणशक्तिदायक, वीर्यवर्द्धक, क्षयनाशक, सर्वदोषनाशक, सुक्खा खोकी-दममा उपयोगी, पित्त-गर्मीनाशक, रक्तस्रावनिरोधक, ऋतुस्राव नियामक, सप्तधातुकारक, रक्तवर्द्धक, आयुर्वर्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, ज्वरहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले क्षय, सुक्खा दम-खोकी, दिमागी गर्मीपित्त, वीर्यदोष पातलो वीर्य, रजको कमी, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, खुनीबबासिर, ज्वर, रगतको कमी, उन्माद, मानसिकरोग, हृदयविकार, गतिशील अङ्गको सुक्खापन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चौथाइ-पाँच ग्राम २-३ पटक मह र दूधसँग ।

७६४९. मुगा रातो, लालमुगा, रक्त राजप्रवाल, King of Red Coral

चिनारी : यो रातो-रक्त रङको राजमुगा धेरै महङ्गो हुन्छ । प्राणीजद्रव्य सर्वोत्तम मुगालाई राजमुगा भनिन्छ । यो समुन्द्रमा सूक्ष्म कीराहरू मरेपछि सङ्कलन भएको ठोस कीरारत्नको घर हो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शीतल, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जाकारक, हड्डी-वीर्यरक्षक, सर्वदोष निवारक, आयुर्वर्धक, दीर्घायुकर, हृदयहितकारी र रक्तस्रावनिरोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसको पिष्टि/भस्मले अस्थिरोग, रजःवीर्य समस्या, मिर्गौला र हृदय सुक्दै जाने, कलेजो-मिर्गौला सुक्खारामा, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मुगापिष्टि ३-१० ग्राम, भस्म १-३ ग्राम मह र दूधसँग २-३ पटक ।

७६५०. मुगाजड, मुगाजरा, मुंगेकी जड, Coral Root

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समुन्द्रमा, सागर र महासागरमा पाइन्छ । यो रातो/गुलाबी, कलेजी/हल्का रातो/गाढा रातो वर्णको हुन्छ । यसको स्वभाव शीतलता दिने र स्वाद फिका हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, शिरमण्डलका रोग र मानसिक बिमारीमा उपयोगी, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तवर्द्धक, रक्तदोषहर, कुष्ठघ्न, रजःवीर्यसुधारक, वातव्याधिहर, पित्तनाशक, हाडको रोग र दुब्लो-पातलोमा लाभदायक, आयुर्वर्धक, मेद-मज्जाकारक, सप्तधातुरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले आन्द्राका घाउ-खटिरा, रगतको कमी, पेट पोल्ने, मेद-मज्जा नबन्ने, हाडको रोग, स्मृतिह्रास, मृगी-छारे, रक्तस्राव, रक्तदोष, दुब्लो-पातलो, धातुस्राव, क्षयरोग, गतिशील अङ्गहरू सुक्ने, पाचनसंस्थान सुक्खाराम, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पिसेको धूलो पिष्टि १-३ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६५१. मुगा गुलाबीको जरा, गुलाबी मुगापिष्टि, Root of Red Coral

चिनारी : यो समुद्रमा पाइन्छ । यो सामुद्रिक रत्न हो । रातो मुगाको जरा विभिन्न आकारमा चारैतिर फैलिएका हुन्छन् । यो बाल सुइरो तरहका हुन्छन् । यसलाई कसौटीमा घिस्दा पनि चमक र रङ आउँदैन । स-साना कीराका हात-खुट्टा धेरै हुन्छन् जसलाई मुगाको जरा भनिन्छ । अनेक स्वरूप/आकार-प्रकारका मुगा सात लक्षणहरूले युक्त हुनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पुष्टिकर, स्मरणशक्तिदायक, रजवीर्यवर्द्धक, क्षयनाशक, सर्वदोषनाशक, सुक्खा खोकी-दममा उपयोगी, पित्तनाशक, रक्तस्रावनिरोधक, ऋतुस्रावनियामक, सप्तधातुकारक, रक्तवर्द्धक, आयुर्वर्धक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, ज्वरहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले क्षय, सुक्खा दम-खोकी, दिमागी गर्मी पित्त, वीर्यदोष वा पातलो वीर्य, रजको कमी, मासिकअधर्म, रक्तस्राव, खुनीबबासिर, ज्वर, रगतको कमी, उन्माद, मानसिक रोग, हृदयविकार, गतिशील अङ्गको सुक्खापन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** पिष्टि १-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम २-३ पटक मह र दूधसँग ।

७६५२. मुगा रातो, लालमुगा, रक्तराजप्रवाल, King of Red Coral

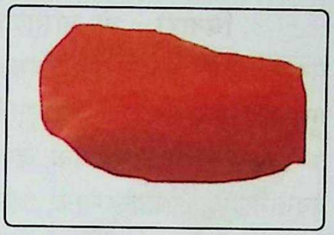
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सामुद्रिक रत्न हो । यो रातो-रक्त रङको राजमुगा धेरै महङ्गो हुन्छ । यो प्राणीजद्रव्य सर्वोत्तम मुगालाई राजमुगा भनिन्छ । यो समुन्द्रमा कीराहरू मरेपछि रहेको ठोस कीरारत्न हो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो शीतल, रक्तवर्द्धक, मेदमज्जाकारक, हड्डी-वीर्यरक्षक, सर्वदोष निवारक, आयुर्बर्धक, दीर्घायुकर, हृदयहितकारी, रक्तस्रावनिरोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले हाड र ढाडको रोग, वीर्यरजको खतरा समस्या, हृदय सुक्दै जाने, कलेजो-मिर्गौला सुक्खाराम, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मुगापिष्टि १-५ ग्राम, भस्म १-२ ग्राम मह र दूधसँग २-३ पटक ।

७६५३. मुर्दाशङ्ख, मृतक, मुर्दासिङ्गी, Litharge, Lead Monoxide

चिनारी : यो नाग र अक्सिजनको यौगिक उपधातु हो । यो दलयुक्त श्वेताभ-पीतवर्णको भारी पदार्थ पानीमा घुलिन्न किन्तु अमिलो मिसिएको पानीमा घोलिन्छ धातु अथवा पत्थरसमान देखिन्छ किन्तु एकदम नरम शवको समान भएकोले मुर्दासिङ्गी भनिन्छ । यसको कडापन २, घनत्व ९.१४-९३५, पग्लने विन्दु ८८८, उमालविन्दु १५००, यसलाई अदुवा र निबुवा अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ । यसलाई कुटेर कपडछान गरी सिन्धेनुनजलमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ । घिउकुमारीरस/काँढापानीमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मृदुरेचक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, दन्तरोगहर, केशरक्षक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले राजयक्ष्मा, आमवात, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, दन्तरोग, उपदंश, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेप अण्डकोष सुन्निने, केश-कपाल रक्षा गर्नेमा अचुक काम गर्छ । **मात्रा :** भस्म १-५ रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक ।

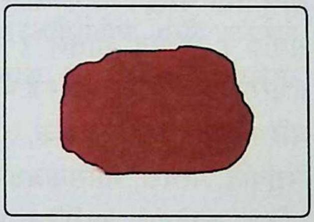
७६५४. मुगाढुङ्गा, मुगापत्थर, Red Muga Coral Stone



चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो । मुगा रङका विभिन्न ढुङ्गा हुन्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, सन्तानदायक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर , वेदनानाशक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, बाँझोपन, स्त्रीरोग, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, गतिशीलअङ्ग कडा, सुक्खा शरीर, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, धेरै डाहा-छट्पटी, रक्तपित्त, पक्षाघात, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/खोटो/चूर्ण/पिष्टि १-३ रत्ती १-३ पटक ।

७६५५.मुगा, प्रवाल, Red Coral, *Corallium rubrum*



चिनारी : यो सामुद्रिक जीवांश रसायन हो । यो अतिसूक्ष्म जीवाणुहरूको घर पनि भनिन्छ । समुद्रमा मुगाका कैयौं आकार-प्रकारहरू हुन्छन् । कहीं सानो बिरुवाको डालीसमान, कहीं गोली मोतीको तरह त कतै टेढोमेढो, कुनै स्थानमा मुगाको पहाड नै भेटिन्छ, कतै अनगिन्ती जराहरू फिँजिएका हातखुट्टाहरूझैं, कता कता वनस्पति वा खनिजपहाड छुट्टयाउनै मुस्किल पर्छ । ईश्वरीय कुदरतको विचित्रता जनुबी टापुको मुगाढोका र उत्तरपूर्व अस्ट्रेलियामा मुगाप्रवेशद्वार १२०० मिल दूरीमा रहेको मुगा खोजकर्ताहरू बताउँछन् । यो नरम रातो/गुलाबी/बैजनी/कलेजी/प्याजी सयौंरङमा मिल्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, सन्तानदायक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, बाँझोपन, स्त्रीरोग, पक्षाघात, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा, सुक्खा शरीर, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६५६.मुगा कालो, कृष्णप्रवाल, Black Coral, *Corallium* sp.

चिनारी : यो सामुद्रिक रसायन हो । यो अतिसूक्ष्म जीवाणुहरूको घर पनि भनिन्छ । समुद्रमा काला मुगाका कैयौं आकार-प्रकारहरू हुन्छन् । यो नरम सयौं रङमा मिल्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, सन्तानदायक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, बाँझोपन, स्त्रीरोग, पक्षाघात, हृदयको रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा, सुक्खा शरीर, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, कामला इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६५७. मुङरामाछा, मुङरामछली, Mungra Fish

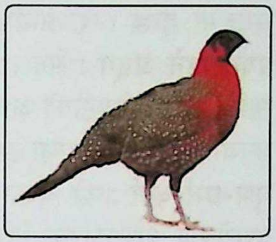
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो बालुवामा बस्छ । यो कालो-रातो वर्णको हुन्छ । १-५ किलो वजनको पित्तथैलीमा तेल हुन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग । स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्रगत कमजोरी, पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक ।

७६५८. मुगा असली, प्रवाल सर्वोत्तम, विशेष प्रवाल, Best Muga, Special Cornelian, No.1 Muga

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सर्वोत्तम जातको मुगा सागर/महासाउष्णा पाइन्छ । यो दुर्लभ र महँगो मुगा कम मात्रामा भेटिन्छ । यो रगत वर्णको कडा चिप्लो, मुलायम र आकर्षक हुन्छ । यसको स्वाद मिठो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, अर्वुदहर, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, गर्भपोषक, स्त्रीरोगहर, रक्तशोधक, अस्थिपुष्टिकर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ ।

औषधीय उपयोग : यसले सप्तधातुक्षय, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रगतको कमी, हृदयरोग, पक्षाघात, सन्धिशोथ, कटिवात, आन्द्राका घाउ-खटिरा, अर्वुद, मासिकअधर्म, रजःवीर्यदोष, हाडको रोग, रक्तरोग, दम-खोकी, गर्भपात, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-२ ग्राम, पिष्टि आधा-एक ग्राम ३-५ पटक ।

७६५९. मुनाल रातो छिर्केमिर्के, नेपाल राष्ट्रिय मुनालपन्छी, Himalayan Munal, Crmson Horned Pheasnt, Nepal Netional Munal, *Tragopan satyra*



चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीका ठण्डामा पाइन्छ । यो प्रायः २५०० मिटरभन्दा माथि हिमरेखासम्म बस्छ । यो लोपोन्मुख लज्जालु जीवधारी चरा हो । यो ७२ से.मि. लामो, इन्द्रेणी कालो, खैरो, फुस्रो, रातो र सेतो रङको हुन्छ । यो २५० ग्राम वजनको, माटोमा ३–५ अण्डा पार्छ र कोरल्छ । स्वभाव शीतल शामक । सबैभाग सदा प्रयोगमा आउँछ । यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग अनेकौं प्रयोग हुन्छ । यसलाई पेशागत पालनको आवश्यक छ । यसको मांशरस र अण्डा रोगप्रतिरोधात्मक भनिन्छ । यो रजवीर्य उत्पादनको उच्चकोटिको औषधिमा गनिन्छ । यसको मासु रजवीर्यदोष, लिङ्ग शिथिल, वात तथा ठण्डीरोगमा तत्काल लाभ गर्छ । यसले रुघा–निमोनिया, पिनास, फोक्सोरोग–दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ । **मात्रा** : भुत्ला/खुट्टा/हाड/बिष्ठाभस्म १ ग्राम १–३ पटक ।

७६६०. मुनाल, मुनालपन्छी, Sclater`s Munal, Munal, *Lophophorus sclateri*

चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीका ठण्डामा पाइन्छ। यो प्रायः २५०० मिटरभन्दा माथि हिमरेखासम्म बस्छ । यो हिमालीक्षेत्रमा मिल्ने जीवधारी चरा हो । यो ६१–७१ से.मि. लामो रातो छिर्केमिर्के वर्णको हुन्छ । यो २५० ग्राम वजनको, माटोमा ३–५ अण्डा पार्छ र माटोमा नै कोरल्छ गुँड बनाउँदैन । स्वभाव शीतल शामक । यसको सबैभाग सदा उपयोगमा आउँछ । यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग अनेकौं प्रयोग हुन्छ। यसलाई व्यबसायीक पालनको आवश्यक छ। यसको मांशरस र अण्डा रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । यो नपुङसकताको उच्चकोटिको औषधिमा गनिन्छ । यसको मासु पित्तरजवीर्यदोष, गर्मी कारणले लिङ्ग शिथिल, गर्मी वातरोगमा तत्काल लाभ गर्छ । यसले हाडवाथ, सुक्खाराम पिनास, सुक्खा दम र खोकीमा फाइदा दिन्छ । **मात्रा** : भुत्ला/खुट्टा/हाड/बिष्ठाभस्म १ ग्राम १–३ पटक ।

७६६१. मुस्ताङी माटो, सिमेन्टी माटो, Mustangi Cemented Soil

चिनारी :यो हिमालपारीको समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । चुनिया र नुनियातत्त्व भएको अति चिम्ट्याइलो माटो मिल्छ। यो पानी नपर्दा अति बलियो हुन्छ। यदि पानी पर्‍यो भने गल्दछ। ढुङ्गा छानेर महिन माटो मुछी बनाएको घर, पर्खाल, घरायसी बर्तन-भाँडाकुँडा धेरै समय टिक्छ । माटाका हाते उद्योगहरूबाट आवश्यक सरसामग्रीले व्यवहार टार्छन् । यही माटोलाई भर्दै सिमेन्टको सट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पानीले नभिजेमा यो औधि बलियो हुन्छ। पानीले भिजेर बग्न नदिई प्रयोगका लागि सङ्कलन-भण्डारण गर्दा ठूलो सिमेन्ट कारखाना हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो- टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तरोग, पत्थरी, रजवीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी- डाहा, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, आगो पोलेकोमा, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, हृदयरोग, मानसिक चिन्ता इत्यादि सन्चो गराउँछ । सर्पविषमा २०-३० ग्राम घोलेर पिउँदा लाभ गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/लेदो/धूलो ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, काँढापानी १ गिलास ३-५ पटक ।

७६६२. मेद, रक्तलोहित-मेदधातु, Red Bone Marrow

चिनारी : यो लौहरक्तवर्णको हड्डीभित्र गाढा स्नेहपदार्थका जालो मेदधातु हो । यो मेदअणुहरूको समूहमा हुन्छ । यो पर्याप्त मात्रामा भए उष्णता प्राप्त हुन्छ । मेद मानवस्वास्थ्यका लागि अमृत गनिन्छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** मेद । स्वमेदको कमीमा मेदवर्द्धक अमृतवर्गका पोषक जडीबुटीका मूलको प्रयोग सर्वोत्तम मानिन्छ । जडीबुटीको अभावमा पशुपन्छीका मेदको प्रयोग गर्नुपर्छ । मेदको कमीमा घिउ वा तेल र स्वयम्‌को मज्जाले साथ नदिएमा पशुपन्छीको मेद प्रयोग गर्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मेदजनक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मेद नबन्ने, अङ्गशोथ, पक्षाघात, कटिवाथ, आमवात, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, शरीरको कडापन, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता इत्यादि सन्चो गराउँछ । यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले कुपथ्य ख्वाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल लाभ गर्छ । **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

७६६३. मोम, मैन, मयनम्, Bee Wax, *Cera alba*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो मौरीघर हो । मौरीको छत्ताबाट मह निकालिसकेपछि उम्लेको तातोपानीमा चाका अथवा छत्तालाई राखेपछि फोहोर तल बस्छ र मैन माथि तैरिन्छ । तैरिएको मैनलाई सफा काठमा राखेर ठण्डा भएपछि सुरक्षित औषधीय प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो-परपराउँछ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो वेदनानाशक, शोथघ्न, पारदरञ्जक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, कुष्ठघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, कुष्ठ, दुबी, रसायन र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङगी, अर्श, पिसाबरोग, भगन्दर, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, पेटरोग, हैजा, हिचकी, अङ्ग सुन्निएको, समस्त वातविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । मैनचूर्ण महिन मलहम बनाई प्लास्टर गरिदिनुस्, फेरि दोहोऱ्याउनु पर्दैन, जमाइदिन्छ । **मात्रा :** ३-५ ग्राम, लेपन-मालिस १-३ पटक ।

७६६४. मोती कालो, तहीती मोती, कालीमोती, कृष्णमोती, Black Moti, Black Pearl

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो महङ्गो पर्छ । यो तालतलैया समुन्द्र, सागर, महासागरतिर पाइन्छ । अनेक आकारमा रहेका सामुद्रिक मोतीहरू विभिन्न वजनमा हुन्छन् । यसको चमक, गुण-धर्म र प्रयोजन मोती अन्य मोतीभन्दा राम्रो हुन्छ । यसको बाहिरीभाग मोतीझैँ किन्तु कालो टल्कन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :**

यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रक्तविकार, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, उदरशूल, गतिशीलअङ्ग सङ्कुचन, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोरी बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भस्म/खोटो/चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, १-२ ग्राम ३-५ पटक।

७६६५.मोतीशङ्ख, Moti Shankh

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो सामुद्रिक खनिजीयरसायन हो। शङ्ख आकारमा रहेका सामुद्रिक मोती विभिन्न वजनमा र आकार-प्रकारमा पाइन्छन्। यसको चमक, गुण-धर्म र प्रयोजन मोतीसमान हुन्छ। मोतीया जातको शङ्खे कीराको शरीरको बाहिरीभाग मोतीझैँ टल्कन्छ। यो नरम सेतोरङमा पाइन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव वा क्षय, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो, पित्तरोग, शरीर कमजोर, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक।

७६६६.मोतीविशेष, शीतलरत्न, Special Pearl

चिनारी :यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो रसायन हो। यसको कडापन २.५-४.५, घनत्व २.६-२.८५ हुन्छ। यो सामुद्रिक हो परन्तु मोती खेती गर्न सकिन्छ। यो सर्वश्रेष्ठ नवरत्न हो र यो विभिन्न आकार-प्रकार र अनेक रङमा सस्तो र धेरै महङ्गोमा उपलब्ध छन्। यो सामुद्रिक मोती दूधे-घ्यूरङको अत्यन्त चमकदार, मुलायम, ठण्डा प्रकृतिको हुन्छ। यसको भस्म नरम प्रकृतिका मानिसले पचाउन सक्छ। असल मोतीलाई चन्द्रपुट गर्ने, सयपुट पाक गर्ने, गुर्जो वा घ्यूकुमारी अथवा ब्राह्मीरसमा घोटेको यो शतपुटी अति गुणकारी हुन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, गर्मीले टेढिएको हाड, रक्तचाप, मिर्गौला र मुटु सुकेर गएको, बाँझोपन, रगतको खराबी, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग,

सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग, पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, हाड-ढाडको रोग, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोरीमा रहेका बाल-वृद्धवृद्धा, रक्तपित्त, उदररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७६६७. मोती खेती, सीपखेति, Pearl Cultivation

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीमा कृत्रिम मोतीखेती गर्न सकिन्छ । मेहनत कम, लगानी थोरै र नाफा धेरै हुन्छ । सर्वप्रथम माटो जाँच गर्ने–नुनिया र क्षारीय माटो नभएको सर्वोत्तम, ताजापानीको पोखरी व्यवस्थापन गर्ने, नदीबाट खोजेर ल्याउने वा मोती किनेर पाल्ने, १–५ हजार मोती तलाबमा हाल्ने, १०–१५ महिनामा गोलाकार मोती बन्न आरम्भ हुन्छ । २–३ वर्षमा पूरै आम्दानी लिन सकिन्छ । यसको खेतीमा जलशुद्धिकरण गर्नुपर्छ । मोतीलाई शल्यक्रिया गरी आकर्षक गहनाको आकार उत्तम बनाएमा महङ्गो बिक्छ । यदि धेरै महङ्गोमा नबिकेमा औषधि वा पोषक बनाएर बेच्न सकिन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, गर्मीले टेढिएको हाड, जल-रसको कमी, रक्तचाप, मिर्गौला र मुटु सुकेर गएको, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रगतको कमी, स्नायुरोग, पक्षाघात, समस्त रक्तविकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, हाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने, धातुरोग, हृदय कमजोरी, डाहा-छटपट्टी, रक्तपित्त, सुक्दै र दुब्लाउँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/खोटो/चूर्ण/पिष्टि १-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६६८. मोती पहेँलो, मोतीपीत, Yellow Pearl, Pea Pearl, Pearl Pea Pod Necklace

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो प्रायः अस्ट्रेलियामा पाइन्छ । यो समुन्द्रमा भेटिन्छ किन्तु खेती गर्न सकिन्छ । चेप्टो यस मोतीमा सुनौलो र हल्का पहेँलो वर्ण मिसिएको हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, गर्मीले टेढिएको हाड, रक्ताल्पता, जल-रसको कमी, रक्तचाप, मिर्गौला र मुटु सुकेर गएको, आन्द्राका डरलाग्दो घाउ, बाँझोपन, रगतको खराबी, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका विबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रक्तविकार-रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने, धातुरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धाको डाहा-छटपट्टी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/खोटो/चूर्ण/पिष्टि १-५ ग्राम, वटी १-३ वटा, १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६६९. मोतीको खबटा, मौक्तिक, मुक्ताशुक्ति, मोती छिल्का, Shell of Pearl Oyester, *Pinctada margaritifera*

चिनारी : यो सामुद्रिक रसायन हो । यो सर्वश्रेष्ठ नवरत्न हो र यो विभिन्न आकार-प्रकार र अनेक रङमा सस्तो र धेरै महङ्गोमा उपलब्ध हुन्छ । यो सामुद्रिक मोती दूधे-घ्यूरङको अत्यन्त चमकदार, मुलायम, ठण्डा प्रकृतिको हुन्छ र यसलाई शुद्धि गरी खानुपर्छ । यसको भस्म नरम प्रकृतिका मानिसले पचाउन सक्छ । असल मोतीलाई चन्द्रपुट गर्ने, दश पुट पाक गर्ने, गुर्जो वा घ्यूकुमारी अथवा ब्राह्मीरसमा घोटेको यो शतपुटी अति गुणकारी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले दुब्लो, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, गर्मीले टेढिएको हाड, रक्ताल्पता, जल-रसको कमी, रक्तचाप, मिर्गौला र मुटु सुकेर गएको, डरलाग्दो घाउ, गर्भाशयको बाँझीपन, रगतको खराबी, मधुमेह, ज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका डरलाग्दो घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, पित्तरोग, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुँदै जाने इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ३-५ पटक ।

७६७०. मोतीहरू, Many Pearls,

चिनारी : आयुर्वेदिक मतानुसार मोती मधुर, शीतल, आयुर्वर्द्धक, पुष्टिकर, बलवर्द्धक, राजयक्ष्मालाई हटाउने, नेत्रहितकारी, विषनाशक, वात-पित्त-कफनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, रक्तविकार र असाध्यरोगहरूमा लाभदायक, सर्वरोगविनाशक र रोगनिवारक मानिन्छ । मोती गुणभेदले धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

(क) सीपीमोती : समुद्रमा सुनसमान दीप्तिमान सिपीहरूले स्वाति नक्षत्रमा जलको बुँद ग्रहण गर्छन् । सीपले जलबिन्दुका साथमा खनिज र क्षार पनि लिन्छन् । पेटमा जमेर कुमकुमको तरह सुगन्धदायक प्रभावयुक्त, जाईफलफलसमान आकार निर्मल र स्निग्ध हुन्छन् ।

(ख) पर्सियनसाउष्णा प्राप्त मोती सेतो, स्निग्ध, अत्यन्त प्रकाशवान् हुनाका साथै टल्कन्छ र बल्छ । अरबसाउष्णा उत्पन्न मोती पहेँलो र रूखो हुन्छ भने अन्य समुद्रमा पाइने मोती सेतो, रातो र लक्ष्मीदायक मानिन्छ ।

(ग) माछामोती : हजारौंमा एक विशेष माछाको पेटमा मत्स्यमौक्तिक हुन्छ ।

(घ) सर्पजमौक्तिक : हजारवर्ष नाघेका शेषनागवंशमा उत्पन्न भएका विशेषनागहरूमा मणिमोती हुन्छ ।

(ङ) गजमुक्ता : विशेष हात्तीहरूमा गला-गण्डस्थलको नजिक रातो र पहेँलो मोती भेटिन्छ ।

(च) बाँसमोती : विशेष खालका वेणु जातिका बाँसभित्र मोती पाइन्छ ।

(छ) वराहमोती : आदिवराह वंशका ब्रह्मचर्यपालन गरेका, परम आनन्दमा डुबेका जङ्गलीसुँगुर मनमस्त घुम्ने मौकामा विशेष सुँगुरको मस्तक फुट्छ र मोती मिल्दछ ।

(ज) शङ्खमोती : परेवाको अण्डासमान कान्ति भएको गोलो मोती पाञ्चजन्यवंशका शङ्खबाट समुद्रमा प्राप्त हुन्छ ।

(झ) काष्ठमोती : विशेष खालका रूखहरूका गाँठाभित्र पहेँलो र रातो मोती भेटिन्छ ।

(ञ) मनुष्यमोती : अत्यधिक पित्तवृद्धिका कारण विशेषखाले मानिसको पित्तपत्थरीमा मोती पाइन्छ ।

(ट) मोतीविनाको प्राण असम्भव मानिन्छ । पशुपन्छी, मनुष्य समस्त वनस्पतिहरूमा विभिन्न प्राणीज मोतीहरू भेटिन्छन् । हिजोआज धेरै सिपीको मोतीमात्र मिल्छ । अन्य मोती भाग्यशाली मानिसले प्राप्त गर्छन् र गोप्य राख्छन् ।

७६७१. मोतीबसेरा, बसरामोती, उत्कृष्टमोती, Best Pearl, Basara Moti, Pinctada margaritifera

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सबैभन्दा महँगो मोतीमा गणना गरिन्छ । यो अत्यन्त चमकदार र आकर्षक हुन्छ । यो अति मूलायम र कठिन देखिन्छ । यो प्रायः फ्रान्सतिर पाइन्छ । यसको स्वाद मिठो र स्वभाव शीतल हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, हृदयहितकारी, व्रणरोपक, वातहर, कफनिस्सारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, रक्तरोगहर, रजवीर्यको कमी, उदररोगमा लाभदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, रक्ताल्पता, हृदयरोग, आन्द्राका घाउ-खटिरा, मिर्गौला सुक्खाराम, पेट पोल्ने, रजःवीर्यदोष, रक्तरोग, दम, खोकी, बुढ्यौलीपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-२ ग्राम, पिष्टि आधा-एक ग्राम २-३ पटक ।

७६७२. मौरीमह स्थानीय (एपिससेराना), Sthaniya Mouri ko Maha (Local Honey)

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । मानिस जन्मनुअगावै रोग आएको र रोगभन्दा अगाडि औषधि अमृत पृथ्वीमा सर्वप्रथम मौरीको मह देखापरेको भन्ने जनश्रुति छ । शान्त स्वभावको उद्यमी, लगनशील, सफा रहन रुचाउने, सदा स्थायी रूपमा बस्न खोज्ने, गाउँघरको प्रदूषणलाई शुद्ध गर्ने, मानिस मिलिजुली बस्नुपर्छ कर्मविना बाँचिदैन र फूल लगाऊ फल म बढाइदिन्छु भन्ने यो घरानामौरी मानवबस्तीमा सर्वत्र पालिन्छ । रैथाने मौरी सयौँ प्रकारका छन् । यसको मह काढ्ने विधि परम्परागत र आधुनिकमात्र होइन, वैज्ञानिकढङ्गले नयाँ प्रणालीको विकास गर्दै हरेक घरमा ५-१० मौरीघार राख्नुपर्छ । घरका खोपा, भित्ता, घ्याम्पा, दराज, मुढेघारमा मौरीबासको विस्तार गर्नुपर्छ । मह काढ्दा धुँवाको राफ लगाउने र माउ-बच्चा मार्ने प्रथाको अन्त्य हुनुपर्छ । ऋतुमा मनपर्ने फूलको धेरै रस भएमा उत्पादन बढ्छ । यो प्रत्येक घरको शोभा हो, सम्पत्ति हो र सर्वौषधि बनाउने कला हो । **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग । स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो र मीठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्ने, हृदयाघात, निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, रक्ताल्पता, स्नायुतन्तु-नसावात इत्यादि सन्चो गराउँछ । सौन्दर्यका लागि छाला मुलायम र गहुँगोरो पार्छ । शरीरको दाग हराउँछ, सडेको घाउ कुहिँदैन, बिग्रेको छाला

सुधार्छ। यो आँखाको अमृतौषधि हो। **मात्रा :** कुट ३ र मह १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० र क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

७६७३.मौरीमह हिन्दकुश (एपिसमेलिफेराको), Apis Mellifera Honey

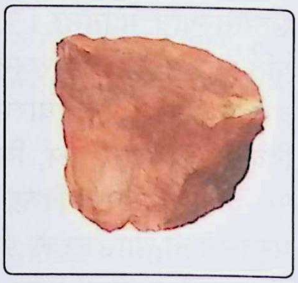
चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। हिन्दकुश हिमालय क्षेत्रलाई यो मौरीको उत्पत्तिस्थान मानिन्छ। २-३ कि.मि.मा विचरण गर्ने यो जातको मौरी समाजको आवश्यकता र मागलाई परिपूर्ति गर्न सफल अल्पसङ्ख्यक अगुवा किसानहरू महको उत्पादन गर्छन्। अधिक रससङ्ग्रह नजिकै गर्ने आदत बसेका मौरीले एकलघारमा १०-१५ किलोसम्म र दुईतले घारमा २०-३० किलोसम्म ३ हप्तामा छत्ता भर्छन्। विकासे केमिकल मल, विषादि र प्रदूषण नभएका फूलरस भएमा यस किसिमका मौरीले कार्तिक-वैशाखभित्र १०-३० पटक मह दिन्छन्। शान्त स्वभावको उद्यमी, लगनशील, सफा रहन रुचाउने, सदा स्थायी रूपमा बस्न खोज्ने, गाउँघरको प्रदूषणलाई शुद्ध गर्ने, मानिसलाई मिलिजुली बस्नुपर्छ कर्मविना बाँचिन्न र फूल लगाउ, फल म बढाइदिन्छु भन्ने यो घरानामौरी मानवबस्तीमा सर्वत्र पालिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो र मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका रोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठेक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, श्वासप्रश्वाशको असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी सुक्ने, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अग्निमन्द, रक्ताल्पता, स्नायुतन्तु-नसावात, शरीर चिसिने रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कुट ३ र मह १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

७६७४. मौरी विकासे, हिन्दकुशमौरी (एपिसमेलिफेरा) बच्चा धेरै हुने, Apis Mellifera–Many Children Bee

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो जातको मौरी युरोपियनभैँ तर सानो, चाका पनि छोटो, बच्चा धेरै पार्ने साथै आनीबानी उल्टो हुन्छ। हिमालय क्षेत्रबाट भारत, अफगानस्तान हुँदै अफ्रिका पुगेर युगौँपछिको विकास क्रमले एपिस मेलिफेराको मौरीमहले मानवकल्याण गरिरहेको छ। मह उत्पादनको दृष्टिले कम र मौरी सङ्ख्या वृद्धिदरमा बढी लाभ मिल्ने यो जातको मौरी पृथ्वीभरि फैलिएको छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद अति स्वादिलो र मीठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो नेत्रज्योतिप्रदायक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नेत्ररोग, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत कमजोरी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडरोग, रक्तस्राव, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठेक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, असाध्यरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, दुब्लोपन, रजःवीर्यदोष, जलोदर, मुसा निक्लने, पिलो आउने, शरीरको कडापन, गिदी

सुक्ने, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, रक्ताल्पता, स्नायुतन्तुदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** कुट ३ र मह १० ग्राम, स्वरससुई ३-१० र अर्क ५० तथा क्वाथ १०० मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-५ ग्राम, चाका १०-३० ग्राम ३-५ पटक।

७६७५. यशव, जसदरत्न, Jasper–Gemstone, SiO_2



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो स्फटिकको एक प्रजाति मानिन्छ। अपारदर्शी विभिन्न रङमा पाइने मूल्यवान् पत्थर हो। नयाँ जेरुसलममा क्रिस्चियन ठूलो पूजारीको अनिवार्य जन्तर (ब्रेस्टप्लेट) यशवको बन्दछ। यो संसारमा सर्वत्र मिल्छ। सर्वसुलभ भएकाले जसले पनि गरगहना लगाउँछन्। यसको कडापन ६.५-७, घनत्व २.५८-२.९१, आसू १.५३-१.५५ हुन्छ। यो चोइटिँदैन, अपारदर्शी सिसाझैँ चमक आउँछ। यो योगेश्वर शिवको मनपर्ने रत्न थियो। दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, श्वासरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक, गर्भनिरोधक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, कामला, पत्थरी, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** मिहिनधूलो १-३ रत्ती, काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-३ रत्ती ३-५ पटक।

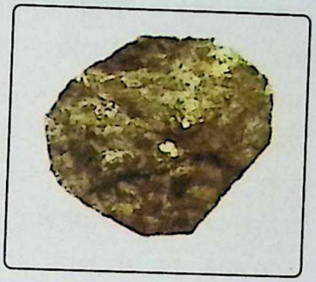
७६७६. याक, हिमसाँढे, Himalayan Yak Bull, *Bos grunniens*

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीको ३०००-५००० मिटरमा पाइन्छ। यो चरणमैदानमा बस्छ। यो लामो रौंहरू भएको, २० वर्ष बाँच्छ, ५५०-१२०० किलोग्राम वजनको हुन्छ। यो ५-१० फिट लामो, भुत्ले, फुस्रो/सेतो/कालो वर्णको र शरीर विशाल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबैभाग मरेपछि र जिउँदोमा रगत, गोवर र ऱ्याल। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ऱ्यालसुई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक।

७६७७. युरेनियम चट्टान, पारमाणविकतत्त्व, Uranium Rock, U92 (U atomic number 92)

चिनारी : यो एक रासायनिक धातु हो। यो औधि महङ्गो पर्छ। यसको परमाणुभार २३८.०७, कडापन ६, पग्लने बिन्दु ११३२.२, उमालविन्दु ४१३१, घनत्व १९.१ ग्राम प्रति से.मि. मानिन्छ। यो सेतो/पहेँलो/हरियो

वर्णको हुन्छ । यो रासायनिकतत्त्वको प्रमुख स्रोत मानिन्छ । युरेनियमको परमाणु अन्वेषण गरी वैज्ञानिक विकासबाट अनुसन्धान सधैं र गतिशील हुँदै जानुपर्छ । यसको परमाणुऊर्जा बनाउनमा व्यापक प्रयोग हुन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एकहप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, सप्तधातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपट्टी, रक्तपित्त, विषप्रभाव, फिरङ्ग, उपदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।



७६७८. योनिच्छेदन क्रिया, खाट्ना, खात्मा, खात्ना, Female Genetiya Multilation (FGM)

चिनारी : त्यो बेलामा यो एक स्वस्थ रहने संस्कृति थियो । यो संसारमा स्त्रीको गुप्ताङ्ग काट्ने प्रचलन सनातन पुरानै हो । ५-७ वर्षे बच्चीहरूलाई यस्तो गराउने परम्परा छ । कतै योनीभङ्गाकुर पत्र र मुण्ड (टिसी) लाई काटेर हटाउँछन् भने कतै योनिमुखको भित्री भङ्गोष्ठ (लेबिया) लाई निकाल्छन् । मूत्र निष्काशन र मासिकधर्म सुचारु गर्नका लागि सानो प्वाल छोडिन्छ । काटेको घाउ सन्चो गर्न औषधि राखिन्छ । सहवास र सन्तान जन्माउँदा योनि स्वयम् प्राकृतिक रूपले खुल्ने मान्यता छ । **चिकित्सकीय लाभ :** यसो गर्नाले यौनरोग, अर्बुद, लोम/प्रतिलोम, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मासिकधर्म घटबढ, बाँझोपन, सुजाक, मूत्ररोग, गर्भशिथिल-कमजोर, अति यौनेच्छा, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, गन्हाउने इत्यादि रोग नलाग्ने विश्वास छ । जिन्दगीमा भयानक रोग निम्त्याउनुभन्दा केही दिन कष्ट सहेर लाभ पाउनु उत्तम मानिन्छ ।

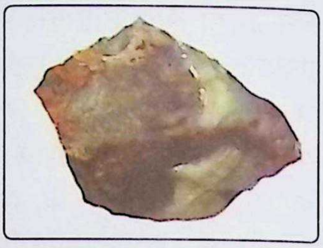
७६७९. रजः स्त्रीरस, जीवनदायिनी रस, Healthy Mensturation

चिनारी : यो स्त्रीको जीवनदायिनी रस हो । रस, रगत, मासु, मेद, हाड र मज्जा ६ धातुहरू निर्माण भएपछि महिलाहरूमा रजः धातु बन्दछ । स्त्रीजन्य शरीरमा रहने सप्तधातुको सारतत्त्व जसलाई रजः भनिन्छ । सातवटै धातु सुव्यवस्थापनले स्वस्थ रजःयुक्त कामदेवकी रतिजस्ती अति प्यारी शिवजीकी सतीझैं, सृष्टिमा बतासमान, फोक्सोको श्वासजस्तै प्रकृतिकी वरदानसरह हुन्छिन् । स्त्री शरीरमा रजले भरिपूर्ण भएकी पूजनीयदेवीझैं लाग्ने, ३२ गुणले युक्त साक्षात् रसेश्वरी, स्वस्वरूपलिप्त अझै भनौं स्वध्यानस्थ रजले भरिएपछि सन्तानप्राप्ति, परिवारमा सुखशान्ति, जाँगरिली, मासिकधर्म २७ दिनमै, नीरोगिता, सकारात्मकता, कर्मयोगिनी, ब्रह्मधारिणी, आध्यात्मिकताको अनुसन्धाता, सेवाका खातिर कल्याणकारी, महिलामा हुनुपर्ने सर्वोत्तम गुण जब जब आउँछ तब तब सबैले सुख र शान्तिको महसुस गर्न पाउँछन् । महिलामा हुनुपर्ने निम्नतम-अधिकतम-सर्वगुण सम्पन्न भएपछि लोककल्याण हुन्छ । तब पो आमा, सर्वपूजनीय माता विश्वप्रसिद्ध हुनुहुन्छ ।

७६८०.रत्नोपल इन्द्रधनुष रङ्गको, Opal, $SiO_2.nH_2O$

चिनारी : यो एउटा रत्न हो । यो उच्चपहाडी लेकाली क्षेत्रमा चिरा परेको ठाउँ, सिमसिमे तरलता भएको खाल्टो गुजगुजे चट्टानमा रत्नोपल मिल्छ । विभिन्न रङमा देखिने ओपलिसेन्स चमक अरू कुनै रत्नमा

पाइँदैन । यो कतै सुन्तलारङमा पारदर्शी ओपलिसेन्स पाइन्छ । इन्द्रधनुषझैँ देखिने विविध मिश्रित रङ निकै महङ्गो पर्छ । यसको कडापन ५.५-६.५, घनत्व २.०९ र आसू १.४४-१.४६ हुन्छ । क्षार-पोटासियम हाइड्रोअक्साइडमा घुलिने पानीविहीन ओपलसोडा हर्केक्विन वर्गको रत्नोपल महङ्गो मानिन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, गर्भाशयरोग, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, कामला, अधिकपित्तरोग, पत्थरी, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मिहिनधूलो १-३ रत्ती, क्वाथसुई २-५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-३ रत्ती ३-५ पटक ।



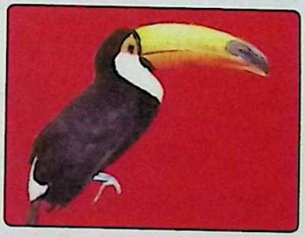
७६८१. रसक, खर्पर, Kharpar, Rasakam

चिनारी : यो हर हावापानीमा पाइन्छ । यो जुन खानीमा माणिक्य हुन्छ, त्यहाँ रसक मिल्छ । अग्निमा पग्लेर छिटो सत्त्वपातन हुन्छ । छिटो गल्ने रसक सर्वोत्तम भनिन्छ । यो रसक पत्रयुक्त र दलरहित हुन्छ । पहेँलो रङमा प्राप्त रसक यशद र गन्धकको संयोग मानिन्छ । यसलाई गोमूत्र या त्रिफलामा ७२ घण्टा पकाई शुद्ध बनाउनुपर्छ । यो १ भाग, शुद्ध हरताल १ भाग मिसाई कागती रसमा १२ घण्टा घोटी ३ पुट अग्निमा फुकेर उत्तम भस्म बनाउनुपर्छ । रसकलाई सत्त्वपातन गरी समानभाग हरताल मिसाई भलायो तेलमा दिनभर घोटेर ५-७ पुट तेजअग्निमा गलाएर भस्म पार्नुपर्छ । रसकलाई अदुवा र निबुवारसमा पकाएर शुद्ध गरिन्छ । शुद्ध रसक एक भाग, शुद्ध पारा एक भाग र सिमलीपत्र स्वरसमा २४ घण्टा मर्दन गरी बालुकायन्त्रमा आतसीसिसीमा दिनरातभर पकाउँदा रातो वर्णको भस्म हुन्छ । प्राकृतिक रसक एक भाग, शिलाजित एक भाग, कालकूटविष वा दूधियाविष अथवा कुनै विष-उपविषमा एक भाग राम्रो जाँडमा दिनभर घिसी गोला पारेर सुकाई कोष्ठीयन्त्रमा गलाएर निकाली शुद्ध रसक बनाउनुपर्छ । यो सदा सर्वत्र काम लाग्ने प्रसिद्ध धातु हो र यो तुरुन्तै गल्छ र जोड्ने काममा धेरै प्रयोग गरिन्छ । यो एक मिश्रण धातुमा पर्छ । रसक पारालाई बन्धन गर्ने, योगवाही र त्रिदोषनाशक हुनुपर्छ । यो शास्त्रीयविधिले शुद्धि गरी शेष रहेकोलाई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रसायन, पारदबन्धनकारी, धातु-उपधातुबर्द्धक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले सप्तधातुक्षय, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, कुष्ठ, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अतिसार, मधुमेह, पित्तप्रकोप, गुल्म, क्षय, श्वासरोग, रक्तार्श, भगन्दर, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नेत्ररोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रत्ती महका साथमा १-३ पटक ।

७६८२. रसकपुर, श्वेतहिंगल, सेतो सिंगरफ, Sulphate of White Mercury, Mercuric Shulphate, $HgSO_4$

चिनारी : यो एक उपरस हो । यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो एक सेतो रङको खनिजद्रव्य हो । प्रायः ढुङ्गामा यसको अस्तित्त्व धेरथोर हुन्छ । चिन्नेजान्नेले काँचोसिम्रिक सेतो भनी प्रयोग गर्छन् । आयुर्वेदिक मतानुसार यसको **गुण-धर्म-कर्म :** अर्बुदहर, समस्तधातु-उपधातुशोधक, आयुर्वर्द्धक, त्रिदोषशामक, कामोद्दीपक, बुद्धिवर्द्धक, रक्तवृद्धिकारक, रसायन, देहशुद्धिकारक, योगवाही, महावृष्य, चर्मरोगनाशक-कुष्ठरोगविनाशक, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगमा हितकारी, आकाश-गमनशक्ति प्रदायक, अनेकौं ऋद्धिसिद्धिप्रदाता, मृत्युनाशक, ब्रह्मयोगक, सर्वरोगविनाशक मानिन्छ । पारा खनिज विशुद्ध रूपमा अल्पपरिमाणमा मिल्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, कुष्ठ, हृदयाघात, कुष्ठ, दुबी, प्राणीजन्यविषप्रभाव, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, मधुमेह, गुल्म, क्षय, श्वासरोग, रक्तार्श, भगन्दर, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नेत्ररोग, हाड फुटेको, जोर्नी दुख्ने, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, सर्वाङवात, कफग्रस्त-दम- खोकी, फोक्सोको ज्वर, श्वासनली सुन्निएको इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती १-३ पटक मह/घिउ/दूधसँग चाट्नुपर्छ ।

७६८३. रङ्गीचरी, Toco Toucan, *Ramphastos toco*



चिनारी : यो रुख हुने ठाउँमा सर्वत्र पाइन्छ । यो एक दुर्लभ पंक्षी हो । यो टोड्कामा बस्छ र गुँड लगाउँछ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ । यो वातावरणको साथी भनिन्छ । यो महङ्गोमा चरामा गनिन्छ । यो एकफिटसम्म लामो चुच्चो, ३००-१००० ग्राम वजनको हुन्छ । यो १५-२६ वर्ष बाँच्छ । यसलाई संरक्षण गर्नु अति आवश्यक छ ।

७६८४. रगत, रक्तधातु, Blood

चिनारी : यो स्थूलशरीरभित्र रहने रससार हो । मानवस्वास्थ्यका लागि महाअमृतमा गनिन्छ । **प्रयोग हुने सार :** रगत । स्वरक्तको कमीमा रक्तवर्द्धक अमृतवर्गका पोषक जडीबुटीका मूलको प्रयोग सर्वोत्तम मानिन्छ । यदि जडीबुटीजन्य द्रव्यहरूको अभावमा पशुपंक्षी र मानवको रगत प्रयोग गर्नुपर्छ । स्वभाव उष्णशामक र स्वाद हल्का टर्रो-मीठो केही नुनिलो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सर्वविषनाशक, अतिश्रमहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक वाजीकर, अत्यन्त बलकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अङ्गशोथ, पक्षाघात, आमवात, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका रोग, जोर्नीवाथ, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, अतिश्रमको पीडामा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यदि विष-उपविष मुखमा परेमा वा कसैले खुवाएमा अथवा विषादि प्राणीले टोकेमा वा केमिकल-रसायनको एलर्जीमा तत्काल लाभ गर्छ । **मात्रा :** १०-३० मि.लि ३-५ पटक ।

७६८५. रक्तकण (Haemoglobin) R.B.C.

चिनारी : रगतलाई गहिरिएर दृष्टि लगाउँदा रातो रङको तरल पदार्थ अवगत हुन्छ । अणुरूपी आँखाले पीतपनमा रातो गोल-गोल तैरेको देखिन्छ । एक बुँदमा करिब ५० हजार रक्तकण हुन्छन् । रक्तकण फोक्सोबाट अक्सिजनलाई लिएर सारा शरीरमा फैलिन्छ । यसमा लौहपरमाणु २००० खास महत्त्व राख्छन् । मनुष्य शरीरमा दुई नील रक्तकणले भरिएको हुन्छ । रक्तकणको उद्गमस्थान हाडको भित्र मज्जा हो । केही सप्ताह रगतमा रहेर कलेजो फियोमा गएर हराउँछन् । मनुष्यमा अक्सिजन हरेक समय खर्च भइरहेको हुन्छ । सारा शरीर अक्सिजनले भरिपूर्ण बनाउनका लागि रक्तकण प्रशस्त हुनुपर्छ । रक्तकणमा पानीभन्दा ४० गुणा अधिक अक्सिजन राख्ने क्षमता राख्दछ । यसैकारण फोक्सो ४० औं हिस्सा रहे पनि पूरा काम दिएकै हुन्छ ।

७६८६. रसमणि, Hydrolith, CaH_2, Calcium Hydride

चिनारी : यो एक रत्न हो । यो हल्का खैरो हुन्छ । आयुर्वेदिक संस्कारद्वारा पारद सिद्ध बनाएर पत्थरसमान कठिन ठोस हुन्छ र रातमा हल्का बल्छ भने यसलाई रसमणि भनिन्छ । रातमा धपक्कै बल्ने यसको तान्त्रिक पारदीय नाम रसमणि हो । यसको घनत्व १.७, पग्लने विन्दु ८१६ हुन्छ ।

७६८७. रजतद्रूती, गुलद्रव्यनिभम्, सिद्धपारद, द्रूतचाँदी, Quick Silver

चिनारी : यो खनिजद्रव्य संसारका हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो प्राकृतिकद्रूती र कृत्रिमद्रूती गरी २ प्रकारको हुन्छ । यो वर्षदिनभर पानी बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विधिबाट रस-रसायन कार्यमा छिटो सफलता मिल्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, सिद्धिप्रदायक, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, धातु-उपधातुशोधक, चर्मरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक र बलकारक मानिन्छ ।

७६८८. रसग्रन्थि, अवटुग्रन्थि, Rasgranthiras, Thyroid Glands

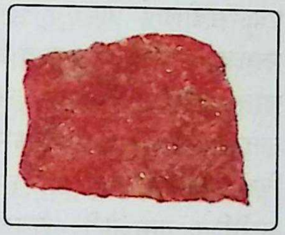
चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो अन्तरश्रवीग्रन्थिहरूबाट निःसृत हुन्छ, यो अवटु तरुणास्थिको ग्रीवामा हुन्छ, यो निःसृतग्रन्थि पीताभ-श्वेतवर्णको रस हुन्छ, गन्ध र स्वाद मासुसमान लाग्छ, यसमा आयोडिनको मात्रा धेरै हुन्छ, मनुष्यशरीरको ग्रन्थिरसमा सामान्यतया १० मि.लि.आयोडिन हुन्छ, जसले शरीर विकासमा विशेष महत्त्व राख्छ । आफ्नो शरीरको रसग्रन्थिले साथ नदिएमा जीव-पशुपन्छीको रसग्रन्थिको प्रयोग गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अग्निवर्द्धक, अनुलोमक, श्वेतरक्तकण वृद्धिदायक, कण्ठशुद्धिकर, गलग्रन्थिरसप्रदायक, रक्तवर्द्धक, तृप्तिकारक, आनन्ददायक, शान्तिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले गलग्रन्थिरोग, अस्थिभग्न, शारीरिक विकासमा वाधा अड्चन परेमा, रजःवीर्यक्षय, ओच्छ्यानमा मुत्ने, खालित्य, गर्भस्राव, क्षयरोग, शिरशूल, रक्तविकार, गलगाँड, हाड टेडिने, मोटाउँदै वा दुब्लाउँदै जाने, स्तन सुक्ने, मुखमण्डल सुक्खाराम, अपचन, अरुचि, स्मृतिह्रास इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रत्ती २-५ पटक ।

७६८९. राजकच्छप, राजकछुवा, Carved Tooth, Glyptodon Shell

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । कछुवा बनोटको लोपोन्मुख शाकाहारी जीव भनिन्छ । यो हजारवर्ष पहिले अमेरिकातिर धेरै मिल्थ्यो । यो २-५ फिट अग्लो, १०-१५ फिट लाम्चो, ५०-१०० किलो वजन भएको, कछुवाझैं किन्तु विशाल, टाटा वा कत्ला छालामा, दाँत करौंतीसमान हुन्छन् । यो मरेपछि रोगोपचारमा काम दिन्छ । कैयौं दिन खरलमा पिसेर पारा घोट्दा बद्ध हुन्छ र अग्निस्थायी बन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पारदअग्निस्तम्भक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक,

रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले स्त्रीरोग, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रालगायत पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-७ रत्ती, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७६९०. रातरतुवा ढुङ्गा, रक्तक, रतरीमोहरा, Carnelian Stone, Rhodonite



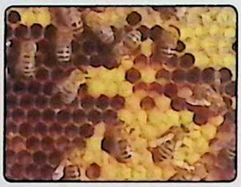
चिनारी : यो खनिजीय पत्थर हो । यो स्वच्छ रक्तवर्ण र गेरुवा रङको ढुङ्गा हो । यसको गुरुत्व २.६३, कडापन ५.५-६ र आवर्त्यांक १.५५ हो । यो सिलिकन डाइअक्साइड हो । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक, विषघ्न मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, स्नायुरोग, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, आन्द्रा सङ्कुचन, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक ।

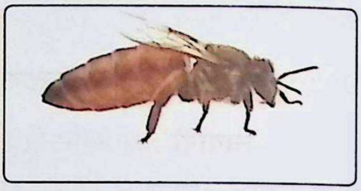
७६९१. राङ, बङ्ग, त्रिकला, रंगान तष्ल, Stannum, Tin, Sn50 (Sn atomic no. 50)

चिनारी : यो एक धातु हो । यो काम लाग्ने प्रसिद्ध धातु हो र यो तुरुन्तै गल्छ भने जोड्ने काममा धेरै प्रयोग गरिन्छ । यसको खानी सर्वत्र हुन्छ तर ढुङ्गा/धातुका रूपमा मिल्छ । यसको कडापन ५.५-६.५, घनत्व ४.२-७, आसू २.६२-२.९०, पग्लने विन्दु २३१ डि.से., उमालविन्दु २६०२ डि.से. हुन्छ । यो हिरणखुरी बङ्गलाई सिमली, कुभिन्डो, सिउँडी, आक, तेल, घ्यू महमा ५-७ पटक लगाई नयाँनयाँ रसमा ढालेर शुद्ध पारी पाषाणभेद/घ्यूकुमारीमा ५-७ गजपुटअग्निमा पोलेर डढाउँदा फुक्दा सेतोभस्म तयार भई उत्तम निश्चन्द्रभस्म पारी निर्दोष औषधिका साथ खानुपर्छ । **विशेष शोधनविधि** : गोमूत्र र त्रिफलामा सातदिनसातरात पकाउँदा र १०८ पटक गलाउँदा खानयोग्य अमृत बन्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रजःवीर्यसुधारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, विषघ्न, सङ्ग्राहक, सङ्कोचक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, कफज्वर, दम-खोकी, मांसपेशीगत कमजोरी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी,

मूत्ररोग, श्वास-असाध्यरोग, कुष्ठ, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, गाँठा-गिर्खा, कुष्ठ, दुबी, रासायनिकविष र प्राणीजन्यविष, भिरिङ्गी-फिरिङ्गी, अर्श, पित्तज्वर, अतिसार, पित्तरोग, पिसाबरोग, भगन्दर, नाडी व्रण, गण्डमाला, कर्णस्राव, आन्त्रशोथ, नेत्ररोग, मधुमेह, धातुरोग, सङ्ग्रहणी, हैजा, यौनरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-५ रत्ती महका साथमा १-३ पटक।

७६९२. रानीमाहुरीको विशेष खाना, मधुमक्खी वा शाही भोजन, माक्षिकरस मातामधु, Queen Honey Mother, Royal Jelly





चिनारी : यो सबै हावापानीमा पाइन्छ। यो सबै जातका मौरीमा हुन्छ। रानीमौरीको विशेष खाना कर्मी मौरीहरूले बनाइदिएका हुन्छन्। यो एक खाना एक रानीलाई प्राप्त हुन्छ। धेरै रानी भएमा खानामा झगडा भई अलग समूह लिएर बाहिर अन्य घार/ठाउँ खोज्छन्। प्रशस्त फल/रसको मौसममा रानीको खाना बन्दछ। यो रानीको खानालाई सुरक्षित राखी प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो शक्तिकारक, वाजीकर, विशेषपोषक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणवर्द्धक, दर्दहर, त्रिदोषशामक, हाडको रोगमा उपयोगी र हृदयहितकारी, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले शारीरिक कमजोरी, जीवनीयतत्त्वको ह्रास, बुढ्यौलीपन, हाडको रोग, असाध्यरोग, यौनशक्तिको कमी, हृदय शैथिल्यता, कुपोषण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-२ ग्राम २-३ पटक दूधसँग।

७६९३. र्याल, लाला, लार, Saliva

चिनारी : यो शिरोभागस्थित र्यालग्रन्थिहरूबाट निःसृत हुन्छ, मूल फुट्छ र मुखमण्डलमा रसाउँछ। यो एक सेतो वर्णको जलीय तथा पिच्छिल पदार्थ आन्तरिक रस हो जसलाई र्याल भनिन्छ। यो मृदु र स्निग्ध हुन्छ। यसको स्वभाव शीतल हुन्छ र स्वाद मीठो लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो विषघ्न, पित्तनाशक, वातनाशक, रसक, कफनाशक, नेत्रशक्तिदायक, चर्मरोगहर, रक्तस्राव/हैजा नियन्त्रक, अग्निकारक, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले विषप्रभाव, पित्तवृद्धि, अम्लपित्त, कामला, गला-घाँटीमा रसग्रन्थिको अभाव, हैजा, रक्तस्राव, नेत्ररोग, आमाशय-मुख-जिब्रोको सुक्खापन, अरुचि, अजीर्ण, मन्दाग्नि, ग्यास्ट्रिक, हृदयरोग, रस-रगतको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ।

७६९४. रिहार, रेहका नमक, खार, मरियानुन, Rehab Salt

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। नुन खोटाङ हलेसी महादेव बेँसी, दराँदीनदी जरेबर, दाङ जिल्लाको रिहार खोलामा र अन्य जङ्गल देशको खारीभूमिमा मरिया नुन उत्पन्न हुन्छ। यो नुन तितो, टर्रो र क्षारीय हुन्छ। नदीमा पानी सुकेपछि पौष-वैशाखसम्म पशुहरू भीड लाग्दछन्। सेताम्य माटाको नुन नमिठो मत्मताउँदो मिल्छ। यो नुनमा धेरै मात्रामा खारी नुन (सोडासल्फ) तथा अल्पमात्रामा सोडियम कार्बोनेट एवम् म्याग्नेसियम सल्फेट रहन्छ। रेह माटोमा रेहगवा नुन या रेहनुन भेटिन्छ। यसको स्वाद परपराउने-नुनिलो खरानीसमान हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, अग्नि-उद्दीपक, मृदुविरेचक, अम्लतानाशक, मूत्रल, कफनिःसारक, अश्मरी-पत्थरीनाशक, पाचक, मेदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, विषनाशक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, कफरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, रक्तचाप, विषप्रभाव, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ,

सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण, आउँ-अतिसार, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग-आँखाको पीडा, समस्त चर्मविकार, रक्तस्राव, भिरङ्गी-फिरङ्गी, गिर्खा, आमवात, वातरक्त, टन्सिल, दाँतदर्द, खोक्दा रगत आउने, जलोदर, गला-घाँटीशोथ, कानको पीडा, योनिरोग, अजीर्ण, शूल, अम्लपित्त, मूत्रकृच्छ्र, कलेजो-मिर्गौला र अन्य ग्रन्थिशोथ, गानोगोला-गुल्म, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-२ ग्राम, क्षार ३-७ रत्ती, रेहनुनपानी १०-५० मि.लि. २ पटक ।

७६९५.रूपमणि, मणिक, माणिक्य, रुबी, Ruby, Rube Game Stone, Al_2O_3:Cr

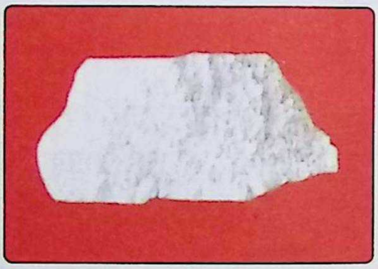
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो सर्वश्रेष्ठरत्न मानिन्छ । यो रुबीरत्न गौरवपूर्ण हिमशान हिमालयमा मिल्छ । रातो सुईसमान चम्किलो पत्थर सबै रत्नहरूको राजा मानिन्छ । मणिक्यले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शक्ति प्रदान गर्दै आर्थिक लाभ दिन्छ । यसको कडापन ९,२०७२, उमालविन्दु २ ९७७, घनत्व ४ र १.७६-१.७७ आवर्तित सूचाङक रिफ्याक्टोमिटरले जाँचिन्छ । माणिक्यको गहना लगाउँदा आफू मर्नुभन्दा ३ महिना अगाडि फिका देखिन्छ । **रुबी शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारेर अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **रुबीभस्म गर्ने विधि :** बिरेनुन/सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, मङ्गलकारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह/दूध/पानी साथमा १-३ पटक चाट्नुपर्छ ।

७६९६.रूपामाखी, रोप्यमाक्षिक, Pyrite, FeS_2, Iron Sulphide

चिनारी : यो रोप्यमाक्षिक एक मिश्रित उपधातु हो । जसमा चाँदीको अंश रहन्छ, रङमा पनि श्वेत हुन्छ । रूपामाखीलाई १२ घण्टा त्रिफला चूर्ण, गुर्जो र कागती रसमा घोटेर सुकाउँदा शुद्ध मानिन्छ । रूपामाखीको कडापन ६-६.५, घनत्व ४.८-५, र आँसू १.४४-१.४६, पग्लने ११७७-११८७ डि.सेल्सियस हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि :** शुद्ध रोप्यमाक्षिकलाई बाखीको पिसाब वा गहत काँढामा खल गरी शराबसम्पुटमा राखेर गजपुटमा ७ पटक फुक्नासाथ अमृतभस्म बन्छ । चाँदीभस्मको अभावमा रोप्यमाक्षिकभस्मको प्रतिनिधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसमा चाँदीका अंशहरू रहेका हुन्छन् । रूपामक्खीलाई **शुद्ध गर्ने विधि :** शुद्ध रोप्यमाक्षिकलाई बाखीको पिसाब वा गहत काँढामा खल गरी शराबसम्पुटमा राखेर गजपुटमा ७ पटक फुक्नासाथ अमृतभस्म बन्छ । अथवा एककिलो रोप्यमाक्षिक, आधाकिलो सिधेनुन/सिन्धेनुन, डेढकिलो अढिरतेल वा मालाकागनी तेल कराइमा राखी

तेजअग्नि दिनुपर्छ । जब तेल जल्दछ, पूरै डढ्दछ, तब डेढकिलो त्रिफला काँढा राखी पुनः पकाउने । जलेपछि केराजडको रस भरेर फेरि कागतीरसमा पकाई सुकाउने । सेलाएपछि पानी हालेर दुवै हातले मल्ने पानीमै सबै घुलोस् । ३-५ पटक पानी निथार्दै फ्याँक्ने नयाँ पानी राख्दै गर्ने । नुनपानी सकिएर सुकेपछि खलमा कुटी रोप्यमाक्षिकलाई कपडाछान गरी राख्नुपर्छ । **रोप्यमाक्षिकलाई भस्म गर्ने विधि :** शुद्ध रोप्यमाक्षिक, शुद्ध गन्धक, शुद्ध हिङ्गुलोत्थ पारासमान भाग कज्जली गरी कागती रसका ३-५ भावना दिएर डमरुयन्त्रमा चढाउने । भाँडाको पिँधमा रोप्यमाक्षिक भस्म र माथि ढक्कनमा रससिन्दुर बन्दछ । रससिन्दुरलाई सुरक्षित राखी औषधीय प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ । कागतीरसमा ३ पटक घोटी ३ पटक गजपुटअग्निमा फुक्दा उत्तमभस्म तयार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, श्वरशोधक, रजः-वीर्यवर्द्धक, रसायन, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, सर्वरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, वृद्धअवस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक, बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पेटको रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, प्रदर, मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** आधा-एक ग्राम २ पटक ।

७६९७. रुद्रीरत्नम्, TiO_2, Titanium dioxide



चिनारी : यो एक खनिज हो । यो ३ प्रकारको हुन्छ । एनाटेज, रुटिल र ब्रुकाइट । प्रायः गाढा सेतो पारदर्शी हीरा जर्किनभन्दा ४/५ गुणा चम्किलो महङ्गो पत्थर गोमेदझैं संसार प्रसिद्ध छ । ग्रेनाइट चट्टान, जल चट्टान र रोडामा समेत पाइन्छ । यसको कडापन ६-६.५, घनत्व ४.२-४.३, आसू २.४८-२.६०, पगलने विन्दु १८४३ डि.से., उमालविन्दु २९७२ डि.से. हुन्छ । जर्किन, क्यासिटराइट र टुरमालिनसँग झुक्किने हुनाले फस्फोरस नुनमा टिटानियमको कलेजी रङको ज्वाला निस्केपछि छुट्याउन सकिन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, श्वासरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, वीर्य-रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग-रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, रक्तपित्त, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ मि.ग्रा. ३-५ पटक ।

७६९८. रुद्रमणि, Three Lines Stone, Third Eye Light Stone

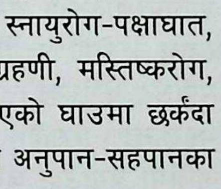
चिनारी : यो दुर्लभ रत्नमा गनिएको छ । यो तीन रेखाहरूबाट युक्त चमकदार मणि स्वर्णिम प्रकाशवाला शिवसिवाय कसैले धारण गर्न सकेका छैनन् । यस पृथ्वीलोकमा तपस्याबाट शिवसम्म बनेका केही

व्यक्तिहरूले प्राप्त गर्छन् र आज्ञामा आदेश गराउँछन् । यो ज्योतिष विद्याअनुसार प्रयोगमा ल्याउने प्रचलन छ । आध्यात्मिक तान्त्रिक साधकहरूले उचित लाभ लिन सक्छन् । यो अत्यन्त आकर्षक र ऊर्जाशील रत्न पृथ्वीमा दुर्लभ मानिन्छ ।

७६९९. रेशमको खेती, कोया, कोश, Silkpod Insect Cultivation

चिनारी : कम लगानी र थोरै मेहनत गर्दा उचित प्रतिफल पाउने व्यवसाय भनेको रेशमखेती नै हो । बारीको डिल, पाखा-पखेरामा किम्बु घाँस हुर्काएर कीरापालन घरको व्यवस्था गरी १८ दिनमा कोयाको उत्पादन हुन्छ । कोया र धागो सजिलैसँग महङ्गोमा बिक्री हुन्छ । रेशम खेती व्यावसायिक विकासका लागि किसानहरूलाई जनचेतना जगाएर आर्थिकस्तर उठाउन सरकारले कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ । रेशम धागो अति मजबुत, धेरै समय टिक्ने, आकर्षक वस्त्र एकदम नरम हुन्छ। किम्बु खेती हुने उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा सर्वत्र रेशम पैदा गर्न सकिन्छ । रेशम कीराले फुल पार्दा आफ्नो र्‍याल मसिनो जालो माकुरीझैं बेर्छ । कोयाको धागो निकाल्न बफाएर तातोपानी प्रयोग गरी रेशम धागो उत्पादन गरिन्छ । यदि संख्यावृद्धि गर्नुपरेमा रेशम कीरा बन्छ, धागो हुँदैन । किम्बु घाँस खाएर रेशमधागो वा रेशमकीरा पैदा गरी आयआर्जन राम्रो रहन्छ । यो रेशमको कीराद्वारा बनेको कीटगृह हो । रेशमकीराले आफ्नै मुखबाट र्‍याल तारका रूपमा निकाली आफैलाई कैद गरी मर्ने घर बनाएका हुन्छन् । कीरा कैंचीले काटेर निकाल्नुपर्छ । यो पहेँलो-सेतो अण्डाकार हुन्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो- टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक, उन्मादनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, क्षय, पाण्डु, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, रक्तपित्त, विषप्रभाव, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मस्तिष्करोग, कफवृद्धि इत्यादि सन्चो गराउँछ । भस्मले घाउ ओभाउँछ र तुरुन्त सन्चो पार्छ । कुहिएको घाउमा छर्कंदा फाइदा दिन्छ । **मात्रा** : पिष्टि-मिहिन धूलो १-३ रत्ती, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती अनुपान-सहपानका साथमा ३-५ पटक ।

७७००. रेशमीपत्थर, कौशेयाश्म, अलाबस्तर, कल्नार, Asbestos, Fibrous Silicate Minerals



चिनारी : यो खनिजीय पत्थर हो । यो स्वच्छ रेशम धागोझैं मुलायम पत्थर हो । रक्ताभ-पीत वा श्वेतवर्ण को ढुङ्गा हो । यसको गुरुत्व २.६३, कडापन २.५-३ र आर्वत्यांक १.५५ हो । यो म्याग्नेसियम सिलिकेड हो । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग,

पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग-पक्षाघात, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो- हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक।

७७०१. रोकधातु, कार्वनरोक्नेधातु, रोडियम, नाम्तालु, Rhodium (Rh atomic no. 45)

चिनारी : यो विषालु धातु भनिन्छ। यो दुर्लभ धातु हो। यो सेतो चाँदी रङको कठोर र दुर्लभ धातु रासायनिकतत्त्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ। यसको अटोमिक वजन १०२.९०५५, कडापन ७.५-८.५, पग्लने विन्दु १९६४० से., उमालविन्दु ३६९७० से., घनत्व १२.४१ परक्युबिक से.मि., यो सुनभन्दा दुई र चाँदीभन्दा १५४ गुणा धेरै महङ्गो पर्छ। यो आरामदायिक (Luxury) सामान/गाडीको इन्जिन बनाउन प्रयोग हुन्छ। यसले कार्बनलाई रोक्छ। यो अति महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो। **प्रयोग हुने अङ्ग :** भस्म। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनाश, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमीमा, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, पक्षाघात, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक।

७७०२. लाशमल, उत्तमवृक्षखाद, जीवांशमल, Dead Body for Plants

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। अपराधी गिरोहले मृत शरीरको तस्कर गर्छ। विभिन्न रासायनिकतत्त्वहरूका लागि व्यापार गरेको देखिन्छ। धेरैलाई मार्ने कुख्यात अपराधी कायरता प्रकट गर्छ र वातावरणविरोधी रोगाणु उत्पन्न गराउँछ। संसारकै बदमास र घोर अपराधीलाई पोल्दा खतरा रोगको भय रहन्छ। रोगी र दीर्घरोगीलाई डढाउँदा आकाशमण्डलसहित ब्रह्माण्ड दूषित हुनाका साथै वायुमण्डलमा महारोग फैलिन्छ। पृथ्वी एकलौटी गर्न खोज्ने यदि मऱ्यो र आगो लगाउनुपऱ्यो भने सधैँ अशान्त, झैझगडा भइरहन्छ। रिसाहा, क्रोधीलाई पोल्दा सुई तापमा विषमता पैदा हुन्छ। निष्क्रिय-अल्छी मरेकाहरूलाई पोलेर पानीमा बगाउँदा जलमण्डलमा प्रदूषण फैलिन्छ, जल विनाशकारी प्रलय हुन्छ। जिन्दगीका कायरहरू पोल्दा पृथ्वी हल्लिन्छ। लोभी, पापी र दुष्टहरू पोल्दा जिउँदा मानिसको मन तात्छ। विषयभोगी मनुष्य डढाउँदा पानी-हिउँ पर्दैन र तापक्रम बढ्छ। हिंस्रक ज्यानमारालाई डढाउँदा प्रेम-भावना कम भएर जान्छ। आफ्नो फाँसीमा मर्ने र राजकीय फाँसीमा पर्नेलाई डढाउँदा दैवीप्रकोपको विपत्ति ल्याउँछ। रासायनिक विषादि असरबाट मरेको लास जलाउँदा पृथ्वीका हरियाली औषधीय अमृत वनस्पतिहरू हराउँछन्।

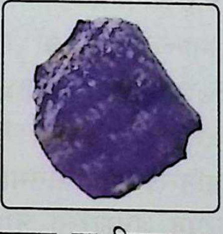
ज्ञानी मानिस जीवनको सुनीति गर्छन् भने केही अज्ञानीहरू लासको बकवास गरिरहन्छन्। मरेको, कुहिएको लास धर्मसंस्कारअनुसार अन्त्येष्टिका लागि पृथ्वीको छेउदेखि अर्को कुनासम्म वर्षौं लगाएर झिकाउँछन्। जलाएर एकमुठी सेतो खरानी भस्म बनाउन नसकेर कालो खरानी श्मशानघाटमा खोला-नदीमा बगाउँछन्। सेतो खरानी बनाउन नसक्ने महापण्डितहरू दाह संस्कारमा विश्वास गर्छन्। कस्तो अन्धविश्वास भने लास पोलेर कालो खरानी जलमा मिसाइदिन्छन्। यस्तो प्रदूषणको पाप पानीको नजिक बाँच्नेहरूले पिउनुपर्छ। जलाउँदा महारोगको धुवाँले वातावरण दूषित पार्छ र जिउनेहरूलाई सास फेर्न गाह्रो पर्छ। इन्धन

खर्च जुटाउन सक्ने धनीहरू पनि कालो खरानीले जलमग्न पार्छन्। नामभिरु र भूतवादका नास्तिकलाई खुल्ला स्थान/सार्वजनिक क्षेत्रमा जलाएर कालो कार्बन विषादि पर्यावरणको शत्रुता बढाउँछन्।

संसारका त्यागी-वैरागी साधु-सन्तहरू कोही जलसमाधि लिन्छन् र पानीभित्रै कुहिन्छन्। संस्कारित सन्न्यासीहरू कतिले खाल्डोमा नुन राखेर गलाउने भन्छन्। आफै सड्ने र नाशवान् शरीरको पनि मूर्ति र समाधि बनाउँछन्। कतिपयले शालिक राखेर पृथ्वीलाई भार थप्छन्। जिउँदाहरूको कुनै मतलब नगर्नेहरू मरेका मूर्ति गाड्दै आसपासमा सिमेन्ट लगाएर कुनै वनस्पति उम्रने ठाउँ राख्दैनन्। जिउँदो हुँदा बस्ने ठाउँ छैन। मरेपछि चिहान के काम ? खान-पिउन नपाएर मरेकोमा उल्टै यहाँ भोजभतेर ? उपचार नपाएर रोगले मृत्यु दिएपछि कुन उपकार ? आखिर हरेक प्रयत्नबाट नबाँच्ने शरीरको के चिकित्सा ? के कोही यहाँ सदा जिउँछ र ?

अचेल आधुनिक शवदाहगृहमा विद्युतीय ऊर्जा प्रयोग गरी जलाउने संस्कार छ। यो पाञ्चभौतिक शरीरलाई पृथ्वीमा नै छोड्न सक्नुपर्छ। अब गति र मति सही बनाउँदै हरियाली अभियानमा सहभागी बनौं। सबैले वनस्पति-बोट-बिरुवा लगाऔं र हुर्काऔं। गहिरो खाल्टामा लाश पोलेको कालो खरानी वा लाशलाई गाडेपछि त्यसमाथि पिपल बिरुवा रोप्ने गरौं र नाम चढाऔं। हामीसँग भएका सम्पदाको उचित सदुपयोग गर्नु नै मानवसभ्यताको अग्रसर र गतिशील भएको प्रमाण हो। कुनै मतमतान्तर, संस्कृति र चालचलन फरक/भिन्न रहे/भए पनि अक्सिजनको स्रोत बिरुवामा मल राख्दा मानवधर्म हुन्छ। गाड्ने चलनमा उपयोगी रूख रोपणपरम्परा वैज्ञानिक छ। धुवाँ आउँदैन र कालो खरानी रहन्न, जहाँ मऱ्यो त्यहीं गाड्यो-छिटो र सस्तो पर्छ, गोप्यस्थानमा नष्ट गर्ने हुँदा प्रदूषण फैलिँदैन, नदीमा बगेको सङ्लोपानीलाई खराब पार्दैन। यदि लाश सिधै खाडलमा राख्न नसके/चाल-चलन वा रितिरिवाजले नदिए अन्त्येष्टी संस्कारको खरानी सङ्कलन गरी वनस्पतिमै राख्नुपर्छ। शुद्ध पर्यावरणका वैज्ञानिक र योगीका अनुसार अमरात्मा अलग भइसकेपछि यो मरेको शरीर बिरुवालाई मल हुन्छ। १०-२० हात खाल्टो खनेर राखी बर-पीपलजस्ता सर्वोपयोगी वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। हुर्कन नसकेका रूखको चारैतिर राख्दा हलक्कै बढ्छ। मरेपछिको धर्म र मुख्य अन्त्येष्टि कर्म हरियो वनस्पति फैलाएर अक्सिजन बढाउने हो। वनस्पतिलाई १२ वा १३ दिन, दिनको २ पटक जल चढाउनुपर्छ। सुख्खा याममा ४५ दिनसम्म एकपटक पानी दिनुपर्छ। ३/३ महिनामा जराको वरिपरि खनिदिनुपर्छ। सदा संरक्षणका लागि वार्षिक श्रद्धाका साथ सेवा गर्दै शुद्ध अक्सिजन लिएर औषधीय उपयोगबाट लाभ लिनु मानवको काजक्रिया हो। मरेपछि पनि पर्यावरण सुधार्ने उपाय हो र आफ्नो लाशबाट हरियाली विकास गर्ने उन्नत तरिका हो। नसप्रेको बोटमा कङ्काल खरानी राख्दा छिटो हुर्कन्छ।

७७०३. लाजावर्त, लाजवर्द, आवर्तमणि, नृपोपल, Lapis Lazuli, Approx $(Na, Ca)_8(AlSiO_4)_6(S, SO_4, Cl)$



चिनारी : यो खनिजीय रसायन हो। यो अर्धपारदर्शी र अपारदर्शी भई चम्कने सोडालाइट समूहको ढुङ्गा हो। यसमा पाइराइटको खैरोपन र क्यालसाइटको सेतोपनको धर्का निलो हुन्छ। कणिकाको समूहभैं लाग्ने यो पत्थर उत्तम नीलो र बैजनी रङको कमजोर हुन्छ। कडापन ५-५.५, घनत्व २.७-२.९, आसू १.५ पग्लने विन्दु १८४३ डि.से., उमालविन्दु २९७२ डि.से. हुन्छ। यसको माला, भाँडा, मूर्ति र भस्मादि तथा औषधि बनाइन्छ। यो कनिकासमान हुन्छ र एउटै रत्नमा रहन्छ। दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौंपटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, सर्वरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक,

अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले रक्तरोग, क्षय, पाण्डु, रक्तविकार, मासिकअधर्म, मेह, प्रमेह, अर्बुद, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, रक्तपित्त, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : पिष्टि-मिहिनधूलो १-३ रत्ती, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती अनुपान-सहपानका साथमा ३-५ पटक ।

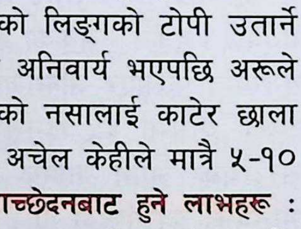
७७०४. लिङ्गेबाबा, नागा, Opened Lingam Without clothes

चिनारी : यो प्राच्य प्रचलन हो । यो साधिएको साधुले मात्र शरीरलाई विनाकपडामा राख्ने चलन हो । बज्रोली सिद्ध गरेपछि नङ्गा रहने हो । विषय र बास्नाले अत्याएपछि सन्यासीहरूले बज्रोली सिद्ध गदर्छन् । प्रकृतिमा रगडिने हुनाले यौनचाहना हुँदैन भनिन्छ। यो चलन अति पुरानो हो । आदिमकालमा सबैले बज्रोलीक्रिया गर्नुपर्थ्यो । कहिल्यै विषय-बास्नाले नछुने नाङ्गै रहने सकिने लिङ्ग लुत्रुक्क हुने अवस्थालाई सिद्धनागा भनिन्छ। अचेल लिङ्ग ठाडो बनाइरहने अभ्यास पनि चल्छ । कसैले केहीदिन नाटक गर्छन् र छोड्छन् । अभ्यास छोडेपछि पहिलेको जस्तै अवस्था आउँछ र बेइज्यत बढ्छ। आजकल यो कानुनी र सामाजिक अपराध भनिन्छ। **लिङ्ग खुल्लमखुलाबाट हुने लाभहरू** : विषय र बासनाका रोगहरू, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, लिङ्गअर्बुद, गन्हाउने, मूत्ररोग, यौनरोग, शीघ्रपतन, शुक्राश्मरी इत्यादि रोग लाग्दैन ।

७७०५. लिङ्गको टुप्पो-टोपी निकाल्ने, लिङ्गछेदनक्रिया, खतमा, Circumcision

चिनारी : यो प्रचलन इस्लाम धर्मपूर्व पनि सनातन परम्परामा थियो । चक्कु/पत्तीले काटेर औषधि लगाएर छोडिन्छ। केही दिन दुखेपनि बिस्तारै सन्चो हुन्छ। यो नेप्रेको हुन्छ। टुप्पो कपडामा जुनसुकै समयमा रगडिने हुनाले धेरै अतियौन धेरैचाहना हुँदैन भनिन्छ । ३-५ वर्षभित्रका केटाहरूको लिङ्गको टोपी उतार्ने चलन अति पुरानो हो । सर्वप्रथम सबै केटाले गर्नुपर्थ्यो, पछि इस्लामसम्प्रदायमा अनिवार्य भएपछि अरूले गर्न छाडे । बाल्यावस्थामा विषय-वासनाले नछुँदैमा बालकको लिङ्गको अग्रभागको नसालाई काटेर छाला तल झार्ने टोपी माथिबाट हटाउने, नाङ्गै पार्ने प्रक्रियालाई लिङ्गच्छेदन भनिन्छ। अचेल केहीले मात्रै ५-१० वर्षभित्रकाले खतमा गर्ने गर्छन् । आजकल शल्यक्रियाबाट खतमा गरिन्छ । **लिङ्गच्छेदनबाट हुने लाभहरू** : शीघ्रपतन, लिङ्गशिथिल, नपुंसकता, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, लिङ्गअर्बुद, यौनरोग, गन्हाउने, मूत्ररोग, अति यौनेच्छारोग, शुक्राश्मरी इत्यादि रोग लाग्दैन ।

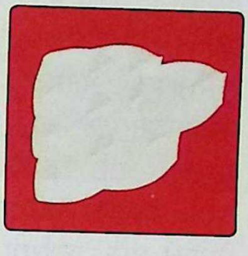
७७०६. लेसिलो-चिप्लो माटो, चिप्लो गेरु, Ochre Soil, Facepacked Soil



चिनारी : यो माटो ढुङ्गारहित हुन्छ । यो पहेँलो/रातो रङमा भएको चिप्लो माटो पृथ्वीमा धेरै ठाउँमा पाइन्छ । यो छालालाई मुलायम बनाउँने र अनुहार टल्काउने नेपाली चिप्ले माटो भनिन्छ । सौरठ पाकको माटो मुल्तानी भनिन्छ भने चीनमा चिनियाँ र नेपालको चिप्लो गेरु नामले प्रसिद्ध छ । यसको लेपन अनुहारमा लगाउँदा दाग, कडा भएको छाला, डन्डीफोर ठीक गर्छ । यसले गाँठा-गिर्खा, बिग्रेको घाउ, चर्मरोग आदि धेरैपटक लेपन गर्दा सन्चो हुन्छ। शरीर स्नान गर्ने/कपाल नुहाउने गर्दा रौं पुष्टिकर हुन्छ र अक्सिजन धेरै खिच्न सक्ने क्षमताको बन्दछ । शिरमा, पेटमा र अन्यअङ्गमा माटोपट्टी लगाउँदा दुख्ने ठीक गर्छ र आन्तरिक तापमान कायम भइरहने अन्तरशक्ति पैदा हुन्छ। **मात्रा** : ३-५ ग्राम ३-५ पटक ।

७७०७. लेखनी, खटिका, खारिका-लेख्ने माटो, खरीमाटो, Chalk, Chalk Soil

चिनारी : यो खनिजद्रव्य हो। यो खरिया माटोलाई प्रशोधन गरी लेख्ने बनाएर पाटीमा प्रयोग गरिन्छ। खरीढुङ्गा सडेपछि खरीमाटो बन्छ। सेतो कमेरो माटोलाई ढुङ्गा-बालुवा हटाएर लेखनी बनाउने प्रचलन छ। खरिया माटोलाई छुट्याएर पाटीमा लेख्ने कलम बन्छ। अचेल यो खरिया माटोमा कुनै सेतो पदार्थ वा रसायन मिसाएर पनि बनाउँछन्। यदि शुद्ध खरिया माटो हो भने औषधीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको स्वाद खल्लो-हल्का मिठो-केही टर्रो र स्वभाव शीतल हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, वातहर, व्रणरोपक, कब्जहर, मूत्रल, हैजा/रक्तस्राव नियन्त्रक, ज्वरनिवारक, उदररोगमा उपयोगी मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, अम्लपित्त, कमलपित्त, ज्वर, रक्तस्राव, हैजा, पेट पोल्ने, उदरशूल, पत्थरी, हातखुट्टा पोल्ने र झमझमाउने, उदरशूल इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चूर्ण ३-१० ग्राम, वटी २-३ वटा, घोल १ गिलास ३-५ पटक।



७७०८. वनभैंसी, अर्ना, Nepali Bison, *Bos gaurus*

चिनारी : यो एक जीवधारी प्राणी हो। यो हरेक जलवायुमा पाइन्छ। अति स्वस्थकर बलियो वनभैंसी भनिन्छ। यो सेतो वा कालो वा खैरो वा फुस्रो रङमा हुन्छन्। यो ४-६ फिट अग्लो, ७००-१५०० किलो वजन, सानो तिखो सिङ भएको २०-३० वर्ष जिउने, २-५ वर्षमा बच्चा जन्माउन सक्छ। यसलाई पालन र संरक्षणको आवश्यक छ। यो दुग्ध सदा प्रयोगमा आउँछ। यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग मरेपछि अनेकौं प्रयोजनमा आउँछ। यसको दूधरस र मूत्र अत्यन्त मानवोपयोगी मानिन्छ। यसको मूत्र र मूत्रअर्क औषधिमा गनिन्छ। यसको पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ।

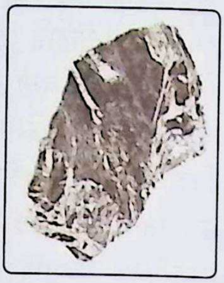
७७०९. वनस्पतिमाटो, जैविकमाटो, Diatomite Soil

चिनारी : यो वनस्पति कुहिएपछि माटो बन्छ। यो खैरो वा कालो माटोलाई मलिलो मृत्तिका भनिन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर र हैजानियन्त्रक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, खोकी, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवन, अत्यधिक मद्य सेवन, छालारोग, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

७७१०. वर्णातुसेतो, क्रोमियम, White Chromium, (Cr atomic no. 24)

चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय कडाधातु रूपमा पाइन्छ। यो सेतो रङको हुन्छ। यसको कडापन ७.५, उमालविन्दु २६७२ डि.से., पगलने विन्दु १९०७ डि.से., विशिष्ट घनत्व ७.१९ हुन्छ। अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ। यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा १५ दिन मर्दन गरी

सुकाउनुपर्दछ । चुत्रो अथवा चरीअमिलोरस/पुनर्नवा काँढापानीमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ । स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, यकृतनाशक, मदकारक, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलारोग दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले शरीरमा इन्सुलिन बढाउन मद्दत गर्छ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक ।



७७११. वनबङ्गुरपत्थर, जोड, जेर, बक्शीला, Wild Pig Gallstone

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो मरेको वा जिउँदो वनवनेलु बङ्गुरको पित्ताशयबाट ध्वाँसे-पहेँलो अथवा हरित-पिताभ पत्थरसमान सुपारी वा कागतीफलजत्रो वा त्रिकोणाकार भित्र खैरो/पहेँलो/सुन्तले/रातोपदार्थ निक्लन्छ । यो मुलायम हुन्छ । यसैलाई बक्शीला (Wild Pig Gall Stone) भनिन्छ । यो बास्नादार हुन्छ । तन्त्रशास्त्रअनुसार मोहनी-वशीकरण गर्न र स्वस्थरक्षार्थ यसको प्रयोग हुन्छ । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-टर्रो-पिरो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तरोगहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, रक्तपित्त, नेत्ररोग, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, चर्मरोग, मोटोपन, हृदय र मिर्गौला सुन्निने, कलेजोका रोग-हेपाटाइटिस, फोक्सोको पुरानो रोग, पत्थरी, सङ्ग्रहणी, भिरडी-फिरडी, हात्तीपाइले, कमलपित्त, अम्लपित्त, त्रिदोषज्वर, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, अर्श, मूत्रकष्ट, निमोनिया, सन्निपातिक, गर्भस्राव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-३ रत्ती २-३ पटक ।

७७१२. विष-उपविष धातु-उपधातुको तेल, विषादि तैल, How to Make Poison Metal and Menarals Oil ?

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा बनाउन सकिन्छ । धातु-उपधातु तथा विष-उपविष वर्गका रस-रसायनलाई कुनै पनि तेल वा घिउ वा बोसोमा राखी सडाएर मालिस तेल बनाउन सकिन्छ । जस्तै : गन्धक, मैनशील, हरताल, शङ्खीया इत्यादि । यो तेल सेतो/कालो/रातो/पहेँलो विषक्षमताका आधारमा वर्ण भिन्न हुन्छ, रङ फरक पर्छ । स्वभाव उष्ण उत्तेजक र स्वाद तितो-टर्रो-कोक्याउँछ-परपराउँछ । यो तेल लेपन लगाउने वा मालिस गर्नेमा प्रयोग हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो विषघ्न, धातु-उपधातुशोधक, पारदशुद्धिकर, वातव्याधिहर, वातपुष्टिकर, प्राणघातक, गर्भपातक, श्वासरोगहर, अर्बुदहर, व्रणरोपक, रक्तरोगहर, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले दम, खोकी, टन्सिल, गाँड, गलग्रन्थिरोग, श्वास-प्रश्वास समस्या, पिनास, फोक्सोशोथ, चर्मरोग, गाँठा-गिर्खा, क्षयरोग, दाद, दुबी, कुष्ठ, अर्श, छालाको अर्बुद, छालाको घाउ-खटिरा, चर्मविकार, सर्पदंश, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, आमवात, शोथ, सन्निपातज-असाध्यरोग, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, एचआइभि/एडस्, पागल जीवजन्तुको टोकाइ इत्यादि सन्चो

बनाउँछ । यसको प्रभाव छालाबाट रगतमा बहुत छिटो घुस्छ र मांसपेशीलाई वातनाडीहरूले उत्तेजना दिन्छन् । **मात्रा** : तेल १० मि.लि. र मालिस/लेपन १-३ पटक ।

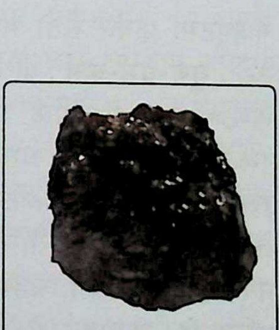
७७१३. विषघाँगी, घाँघीको कीटशंख, Dry Land Conch Shell

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक समुन्द्रकीरा जमिनमा बस्न थाल्छ, सुक्खा जमिनमा बस्न र बाँच्न सक्छ । यो शंखसमान केही मटमैलो हुन्छ । यो तितो र स्वभाव शीतल हुन्छ । यसको शोधन/भस्म बनाउने विधि शंखसमान गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो मेदहर, रक्तशोधक, व्रणरोपक, अग्नि-उद्दीपक, चर्मरोगहर, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, अस्थिपोषक, कृमिमारक, उदररोगमा लाभदायक, अर्शोघ्न, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मोटोपन, पित्तवृद्धि, पत्थरी, रक्तपित्त, घाउ-खटिरा, हैजा, दम, खोकी, दुबी, कुष्ठ, लुत्तो, दादुरा, आउँ-पखाला, दाँतको रोग, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, रक्तशोथ, पेटका जुका, गानो, उदरशूल, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, सङ्ग्रहणी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १ रत्ती ३-५ पटक ।

७७१४. विषकन्या किन बनाइन्छ ? For what purpose poison lady is Made?

चिनारी : यो एक विकृति हो । यो संसारलाई एकलौटी पार्न, प्रतिस्पर्धीहरूलाई हराउन, शत्रुलाई जित्न, आफैमात्र विजयी हुन, सबैभन्दा धनी बन्न, केवल आफूले मोजमस्ती गर्न, पृथ्वीको ठूलो-बडो गनिन विषकन्या बनाउने गर्छन् । कसैकसैले नभ्याएर अति व्यस्त बन्दा घरमा रहेकी छोरीलाई उपविष-विष खुवाउँदै आफू काममा हिँड्ने कारणले पनि विषकन्या बन्ने गर्छन् । आफैंले ज्ञान पाएपछि उपविष-विषको सेवन गर्ने अभ्यासले पनि विषयकन्या हुने गर्छन् । अज्ञानताका कारणले विषादि वर्ग खाने बानी पऱ्यो भने स्वयम् विषकन्या उत्पन्न हुन्छन् । अचेल अनेक विषादि प्रयोग भइरहेकाले स्वाभाविक स्वतः विषकन्याको खतरा बढ्दो छ । रासायनिक विषादिको कारण अरू खतरा बन्दैछ । असल पुरुषहरू जो विरुद्धमा छन् उनीहरूलाई फसाउने योजनाअनुरूप विषकन्याको प्रयोग गरिन्छ । प्राचीन ऋषिमुनि सनातन उपचारार्थ जडीबुटीजन्य उपविष-विष इत्यादि दिइन्थ्यो । जब रोग सन्चो हुन्थ्यो तब विष प्रभाव हटाउन पुनः चिकित्सा गरिन्थ्यो । बालिकाहरूलाई मर्नबाट बचाइन्थ्यो । विष नै विषको ओखती विष चिकित्सा चल्थ्यो । अचेल प्राणीजविष अथवा रासायनिकविष चलाएका सेवन गराइएका खतरा कन्याहरू गुप्त छन् । आजकल अत्याधुनिक युगमा रासायनिक विष सबैलाई सहज भएका कारणले विषकन्या को हुन् ? भनेर छुट्याउन गाह्रो परिसकेको छ । जन्मजात विषकन्या भए/नभएको जाँच्ने यन्त्रको अभाव छ । सामान्य मानिसहरूलाई घटना घटेपछि असर र प्रभाव परेपछि मात्रै थाहा हुने हो ।

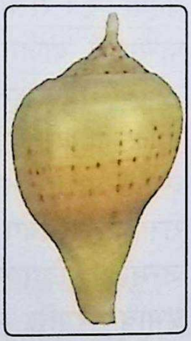
७७१५. शङ्खीया, गौरीपाषण, Oxide of Arsenic, *Arsenicum album*



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजद्रव्य एक किसिमको खतरा विष हो । यो चट्टानहरूबाट सुहागासमान निक्लिन्छ । स्वाद फिका अथवा अनौठो विनास्वादको हुन्छ, सेतो सर्वत्र मिल्छ भने रातो, कालो र पीत कम भेटिन्छन् । आजकल विषलाई अमृत बनाउने तपस्वीहरूको अभावमा धेरै नाम सुन्दा डराउँछन् । **विशेष शोधनविधि** : शङ्खीयाचूर्णलाई पञ्चगव्यमा मुछेर माटाको भाँडामा राखी छोपेर ३ फिट गोबरह्रासमुनि माटामा एक महिना गाड्नुपर्छ । निकालेर दुग्धवर्गका १५ दिव्यौषधिमा ७२ घण्टा पकाई भृङ्गराज, तुलसी, मकोय, मूला, प्याज, लसुन, बटरस १/१ भावना दिएर सातदिन सूर्यपाक गर्नुपर्छ । अब घिउमा १५ दिन भिजाई हाँडीमा

फुक्नुपर्छ । अब शङ्खियालाई बीचमा राखी वनमूलाको खरानी वा घरेलु मूलाभस्म अथवा अपामार्गखरानी माटाको हाँडीमा तलमाथि पारी मजबुत सातकपडमिट्टी गरी सुकाएर १५ घण्टा आँच दिई तेजअग्निमा पकाउनुपर्छ । स्वाङ्शीतलपछि महमा एक पटक गजपुटअग्नि दिई सुरक्षित राख्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कोढ, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । अमृत शङ्खीयालाई १-३ चामलभरको मात्रामा खाँदा रक्ताल्पता (Anaemia–Hemoglobin) लौहतत्त्वको कमी तथा हड्डीको मज्जातन्तुको श्वेत-रक्तजीवाणु रातोमा र रातोमा सेतो जीवाणु (Bone Marrow) दुवै सुधारात्मक परिवर्तन भई रक्तवृद्धि गरी दुरुस्त बनाउने, कम्पवात, गला खिइने, (Cancer) अबुर्द, कुकुरखाँसी (Petussis)श्वासनलीक्षय, कुष्ठसहित नानाप्रकारका चर्मरोग, विभिन्न विषादिहरूको उपद्रव, सर्पविष-पागलपशुपन्छीहरूका विष, अनेक वातव्याधि-पक्षाघात इत्यादिमा चमत्कारपूर्ण अचुक उपकार गर्छ । चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने । **सावधान :** आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिकपित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने । अशुद्ध शङ्खीयाले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, केहीबेर अरू चीज नलिने । **मात्रा :** भस्म २-५ रत्ती, वटी १ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक ।

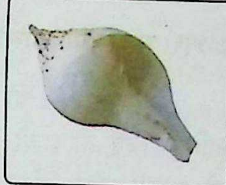
७७१६. शङ्ख, Anti Clockwise Conch, Conch Shell, *Turbinella rapa*



चिनारी : यो सामुद्रिक जीवांश हो । यो आयुर्वेदिकमतानुसार समुद्रमा शङ्खकीरा वामावर्त र दक्षिणावर्त मिल्छन् । दाहिनेशङ्ख दुर्लभसँग कम मिल्छ भने बायाँ शङ्ख धेरै हुन्छ । कीराले आफ्नो शरीरको खोल छोडेर परमलोकमा पुग्दछन् । शङ्खखोल मनुष्यलाई औषधि बनाएर खा भन्दछन् । **शङ्ख शुद्ध गर्ने विधि :** ५ किलो गोमूत्र, १०० ग्राम कागती रस, १०० ग्राम सिधेनुन/सिन्धेनुन दौलायन्त्रमा राखी एक किलोग्राम शङ्ख पोको पारेर झुन्ड्याउनुपर्छ । मन्दाग्निमा शङ्खलाई १२ घण्टा बफाउनुपर्छ । तब सुकाएर शुद्ध भएको मानिन्छ । **शङ्ख भस्म गर्ने विधि :** शुद्ध शङ्खलाई अग्निमा तपाएर रातो गरी कागतीरसमा बुझाउने, धेरैपटक तताउँदै नयाँरसमा ढाल्नुपर्छ । फेरि घृतकुमारीमा शराबसम्पुट गरी गजपुटमा फुकेर सेतो भस्म निकाल्नुपर्छ । यो नरम सेतोरङमा मिल्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रगतको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग,

पेट पोल्ने-दुख्ने, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७७१७.शङ्ख सानो, क्षुद्रशङ्ख, Small Conch, Small Conch Shell, *Turbinella* sp.



चिनारी : यो सामुद्रिक जीवांश हो । यो आयुर्वेदिकमतानुसार समुद्रमा शङ्खकीरा वामावर्त र दक्षिणावर्त पाइन्छ । दाहिनेशङ्ख दुर्लभ मानिन्छ । यो औँलासम्मको सानो हुन्छ । शङ्ख **शुद्ध गर्ने विधि** : ५ किलो गोमूत्र, १०० ग्राम कागती रस, १०० ग्राम सिन्धेनुन दौलायन्त्रमा राखी एक किलोग्राम शङ्ख पोको पारेर झुन्ड्याउनुपर्छ । मन्दाग्निमा शङ्खलाई १२ घण्टा बफाउनुपर्छ । तब सुकाएर शुद्ध भएको मानिन्छ । **शङ्ख भस्म गर्ने विधि** : शुद्ध शङ्खलाई अग्निमा तपाएर रातो गरी कागतीरसमा बुझाउने, धेरैपटक तताउँदै नयाँरसमा ढाल्नुपर्छ । फेरि घृतकुमारीमा शराबसम्पुट गरी गजपुटमा फुकेर सेतो भस्म निकाल्नुपर्छ । यो नरम सेतो रङमा मिल्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रक्तविकार, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषजविकार, ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पित्तरोग, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७७१८.शङ्ख दाहिने घुमेको, दक्षिणावर्त शङ्ख, महानाद, Clockwise Conch Shell

चिनारी : यो सामुद्रिक जीवांश हो । यो १२ बजे आफै बज्छ, आपत्ति-विपत्तिकालमा सूचना दिन्छ । ज्यूँदो शङ्खले दूध पिउँछ । यो दाहिनेतर्फ घुमेको शङ्ख दुर्लभसँग पुण्ययोगले मिल्दछ । ज्यूँदो शङ्खेकीरासहितको यो भेटिएमा अलौकिक अर्थात् अप्रत्यक्ष धेरै लाभ पुऱ्याउँछ । यदि खोलमात्र पाइएमा यसलाई शोधन गरी पोलेर खरानी बनाएको भस्मले आयुर्वेदिकमतानुसार समुद्रमा शङ्खकीरा दक्षिणावर्त मिल्छन् । यो १-७ किलोसम्म हुन्छ । शङ्ख **शुद्ध गर्ने विधि** : ५ किलो गोमूत्र, १०० ग्राम कागती रस, १०० ग्राम सिन्धेनुन दौलायन्त्रमा राखी एक किलोग्राम शङ्ख पोको पारेर झुन्ड्याउनुपर्छ । मन्दाग्निमा शङ्खलाई १२ घण्टा बफाउनुपर्छ । तब सुकाएर शुद्ध भएको मानिन्छ । **शङ्ख भस्म गर्ने विधि** : शुद्ध शङ्खलाई अग्निमा तपाएर रातो गरी कागतीरसमा बुझाउने, धेरैपटक तताउँदै नयाँरसमा ढाल्नुपर्छ । फेरि घृतकुमारीमा शराबसम्पुट गरी गजपुटमा फुकेर सेतो भस्म निकाल्नुपर्छ। यो नरम सेतो रङमा पाइन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी,

नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, संग्रहणी, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पित्तरोग, रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : चूर्ण/पिष्टि १-३ ग्राम, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक ।

७७१९. शङ्खीया कालो, कृष्णमल्ल, Arsenic Black Oxide

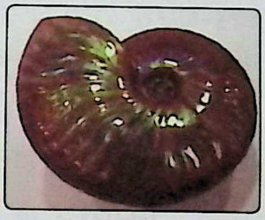
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो शङ्खीया खनिजद्रव्य हो । यो भयङ्कर प्राणघातक खनिज विष हो । यो चट्टानहरूबाट निक्लन्छ । स्वाद कोक्याउने-परपराउने र स्वभाव अति उत्तेजक उष्ण । यो कालो कम भेटिन्छ । **शोधनविधि** : शङ्खीयाचूर्णलाई पञ्चगव्यमा मुछेर माटाको भाँडामा राखी छोपेर ३ फिट गोबरह्रासमुनि माटामा एक महिना गाड्नुपर्छ । निकालेर दुग्धवर्गका १५ दिव्यौषधिमा ७२ घण्टा पकाई भृङ्गराज, तुलसी, मकोय, मूला, प्याज, लसुन, बटरस १ भावना दिएर सातदिन सूर्यपाक गर्नुपर्छ । अब घिउमा १५ दिन भिजाई हाँडीमा फुक्नुपर्छ । अब शङ्खीयालाई बीचमा राखी वनमूलाको खरानी वा घरेलु मूलाको भस्म अथवा अपामार्गखरानी माटाको हाँडीमा तलमाथि पारी मजबुत सातकपडमिट्टी गरी सुकाएर १५ घण्टा आँच दिई तेजअग्निमा पकाउनुपर्छ । स्वाङशीतल पछि महमा एघार पटक गजपुटअग्नि दिई सुरक्षित राख्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, समस्त प्रकारका कोढ र प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ । चर्मरोगमा अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने । **सावधान** : आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिकपित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने । अशुद्ध शङ्खीयाले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, केहीबेर अरू चीज नलिने । **मात्रा** : भस्म २-५ रत्ती, वटी १ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक । अमृतशङ्खीयालाई १-३ चामलभरको मात्रामा खाँदा रक्ताल्पता (Anaemia –Hemoglobin), हड्डीको मज्जातन्तुका श्वेत-रक्तजीवाणु रातोमा र रातोमा सेतो जीवाणु (Bone Marrow) दुवै सुधारात्मक परिवर्तनभई रक्तवृद्धि गरी तत्काल चुस्त-दुरुस्त बनाउने, कम्पवात, गला खिइने, अबुर्द(Cancer), कुकुरखाँसी (Petussis) श्वासनलीक्षय, कुष्ठसहित नानाप्रकारका चर्मरोग, विभिन्न विषादिहरूको उपद्रव, सर्पविष-पागलपशुपन्छीहरूका विष, अनेक वातव्याधि-पक्षाघात इत्यादिमा चमत्कारपूर्ण अचुक उपकार गर्छ ।

७७२०. शङ्खीया पहेंलो, पीतमल्ल, Yellow Arsenic Oxide

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो शङ्खीया एकविष खनिजद्रव्य हो । यो खनिजद्रव्यले प्राण हर्छ । यो एक खनिजविष चट्टानहरूबाट निक्लिन्छ । स्वाद कोक्याउने-परपराउने, स्वभाव उष्ण-उत्तेजक । आजकल विषलाई अमृत बनाउने तपस्वीहरूको अभावमा धेरै नाम सुन्दा डराउँछन् । **विशेष शोधनविधि** : शङ्खीयाचूर्णलाई पञ्चगव्यमा मुछेर माटोको भाँडोमा राखी छोपेर ३ फिट गोबरह्रासमुनि माटोमा एक महिना गाड्नुपर्छ । निकालेर दुग्धवर्गका १५ दिव्यौषधिमा ७२ घण्टा पकाई भृङ्गराज, तुलसी, मकोय, मूला, प्याज,

लसुन, बटरस १/१ भावना दिएर सात दिन सूर्यपाक गर्नुपर्छ। अब घिउमा १५ दिन भिजाई हाँडीमा फुक्नुपर्छ। अब शङ्खीयालाई बीचमा राखी वनमूलाको खरानी वा घरेलुमूलाको भस्म अथवा अपामार्गखरानी माटाको हाँडीमा तलमाथि पारी मजबुत सातकपडमिट्टी गरी सुकाएर १५ घण्टा आँच दिई तेजअग्निमा पकाउनुपर्छ। स्वाङशीतल पछि महमा एक पटक गजपुटअग्नि दिई सुरक्षित राख्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, पित्तनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रजवीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हर प्रकारका अर्बुद, मधुमेह, श्वासकफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कोढ र प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश,कुष्ठ, दाद, दुबी, लुत्तो, गाँठा-गिर्खा, अर्बुद, एच.आई.भी./एड्स, रक्तक्यान्सर इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने। **सावधान :** आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिकपित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने। अशुद्ध शङ्खीयाले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, केहीबेर अरू चीज नलिने। **मात्रा :** भस्म २-५ रत्ती, वटी १ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक।

७७२१. शालिग्राम इन्द्रेणी, शालग्राम, Indrenii Shaligram, Ammonite



चिनारी : यो नेपालको भृकुटी-दामोदरकुण्डक्षेत्र कालीगण्डकी शिरनारायणदेखि-नारायणीसम्ममा पाइन्छ। यो धेरैमा सुनसहितअष्टधातु हुन्छ। यो कालो रङको पत्थर अति कडाभित्र रङीबिरङी रत्नहरू हुन्छन्। यो विश्वप्रसिद्ध शालिग्राम कालीगण्डकी र हिमालय क्षेत्रमा प्रशस्त मिल्छ। सुनखाने कीरालाई शाल र बस्ने ठाउँलाई ग्राम भनिन्छ। सजीव शालग्राममा शक्तिसञ्चार हुन्छ र साधना क्रियाशील रहन्छ। यसलाई फुटाएर भित्र हेर्दा सप्तरङ्गी/सुनौलो/रातो/हरियो/चम्किलो विभिन्न कण रत्नका रूपमा मिल्छ। यो अत्यन्त कडा, कालो र चिप्लो पत्थरलाई १२ घण्टा त्रिफला पानीमा स्वेदन गरी शुद्ध पार्नुपर्छ। यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ। यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले अर्बुद, रक्तरोग, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसलाई चरीअमिलो/पुनर्नवा/भृङ्गराज पिसेर लगाउँदा आँखाको जालो, अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुख्ने र भएभरका समस्त नेत्ररोग हट्छन्। सबै औषधिमा सर्वश्रेष्ठ, मृत्यु र बूढापाकालाई जित्ने रसायन भनिन्छ। यसको मात्रा १ ग्राम घ्यू, मह र दूधसँग दिनमा २-३ पटक खानुपर्छ। डरलाग्दो अज्ञात महामारीमा गतिशील उपचारका लागि हजार गजपुटअग्निमा फुकेर भस्मामृत बनाउनुपर्छ। तब हरेकमा लाभ लिन सकिन्छ। सुन, हीरा र मोतीले नगर्ने काम शालिग्राम

भस्मले गर्छ । भिन्नभिन्न अनुपान/सहपानअनुसार खाँदा संसारका तमाम रोगहरू हट्छन् । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

७७२२. शालिग्रामभित्र सुनौलो, शालखुराकढुङ्गा, वज्रकीटपत्थर, महाविष्णुरत्नम्, Shaligram

चिनारी : यो नेपालको कालीगण्डकीक्षेत्रमा पाइन्छ । यसको मूलस्थली दामोदरकुण्डलगायत हिमालयक्षेत्र वैकुण्ठवासतिर ४० कोशभित्र मिल्छ । यसमा फलाम, नाग, सुन, गन्धक मिश्रण हुनुको साथै सुनसहित अष्टधातु हुन्छ । यसको भित्र अति कडा सुनौलो रङको पत्थर र बाहिर रङीबिरङी रत्नहरू हुन्छन् । सनातन परम्परा विश्वमै उदाहरणीय छ । यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-औषधि बनाउनुपर्छ । यसको सत्त्वपातन गरी पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई अमृतसमान औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सप्तधातुउत्पादक, रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, सन्तानदायक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यो भस्मले आँखाको जालो र अँध्यारोपन, फुलो परेको, पाक्ने, दुख्ने र भएभरका समस्त नेत्ररोग राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, पत्थरी, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक ।

७७२३. शाम्बर नुन पहिले, खानीको अहिले खनिजलवण, Nunkhani, Natural Salt

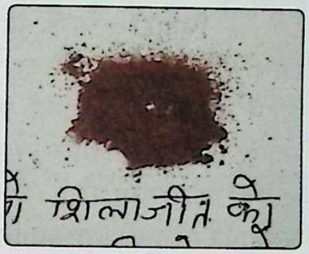
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो खनिजद्रव्य कालोरङको नुन संसारभर मिल्छ । यो नुन शाम्बरलेकबाट आउँथ्यो र शाम्बरी नुन भनिन्थ्यो । यो उत्तरी भोटबाट ल्याइन्थ्यो र भोटनुन प्रयोग गरिन्थ्यो । यो माथिल्लो मुस्ताङ्गी खानीको नुन धेरै राम्रो मानिन्छ । यो विभिन्न ठाउँका खानीबाट निस्कने सेतो नुन स्वास्थ्यकर मानिन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले अपच-अजीर्ण, चिसो गानोगोला-वायु, अग्निमन्द, निम्नरक्तचापमा, रुघा-खोकी-कफरोग, गलाघाँटी-टन्सिल सुन्निने, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, पत्थरी, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, चर्मरोग, फोक्सो र कलेजोको गाँठा-गिर्खा, पेट दुख्ने-गानोगोला र सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसले कफ काट्छ, गर्मी ल्याउँछ, भोजन पचाउँछ, भोक जगाउँछ, दुखेको अङ्गमा नुनपानीले सेक्दा तत्काल लाभ दिन्छ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७७२४. शालग्राम कसी नलाग्ने, कसौटीरहित शालिग्राम, Second Class Shaligram, No Kasauti Shaligram

चिनारी : यो हिमालयखण्ड नेपालमा पाइन्छ । यसमा कडापन कम हुन्छ र सुनखाने कीरा हुँदैन । हेर्दा-छुँदा बाहिरबाट शालग्रामसमान लाग्छ तर भित्र सप्तरङ्गी चमक सात धातु नभएको हुन्छ । यसलाई

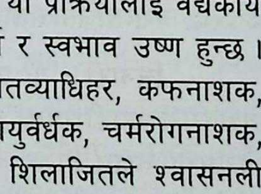
शोधन-मारण गरी पञ्चगव्य वा विष-उपविषमा प्रशोधन गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, मेदहर, ज्वरनिवारक, रक्तस्रावनियन्त्रक, अर्बुदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, रक्तरोग, दम, खोकी, श्वासरोग, कफवृद्धि, रक्तस्राव, अर्बुद, मोटोपन, ज्वर, अर्श, आन्द्राका घाउ-खटिरा, लौहतत्त्वको कमी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-३ मासजति ३-५ पटक ।

७७२५.शिलाजितसत्त्व, प्राकृतिक शिलाजित, शीलाजितको मूलधारो, Natural Sheelajeet, Nature ade Shilajeet, *Asphaltum punjabianum*



चिनारी : जब पृथ्वी तातेर गर्मी मौसममा चट्टान बाहिर मूल फुट्छ । भित्रको घनसत्त्व पहाडी छिद्रबाट उम्लेर स्वयम् सतहमा निस्कन्छ, शिलाजितको धारोमा भाँडो राखी सङ्कलन गरिएको कहीं-कुनै चीज नमिसिएको शोधन/शुद्धताको नाममा कुनै पनि चीज नपरेको प्राकृतिक रसलाई शिलाजितसत्त्व भनिन्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो, परपराउने, केही तितो हल्का नुन्यालो, थोरै मिठो अलि-अलि अमिला, फिका स्वादको खल्लो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो त्रिदोषशामक, विषघ्न, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफघ्न, पित्तनाशक, पत्थरीहर, वाजीकर, रोगप्रतिरोधात्मक, वेदनानाशक, बलकारक, शोथघ्न, जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक, व्रणरोपक, गर्भाशय सङ्कोचक, वीर्य-रजसुधारक, पीडान्तक, रसायन-पुष्टिकर, मेदहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मोटोपन, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, अर्बुद, विषप्रभाव, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, दम, खोकी, श्वासनलीशोथ, पत्थरी, पित्तवृद्धि, जोर्नीवाथ, गाँठा-गुठी, आन्द्राका घाउ-खटिरा, प्रमेह, गलग्रन्थिरसको अभाव, थाइराइड, लौहमतत्त्वको कमी, मुख-जिब्रो-गलाका घाउ, जीवनीयतत्त्वह्रास, असाध्य तथा जीर्णरोगले ग्रसित, संक्रमणकारी रोग, महामारी, शारीरिक कमजोरी, हर्निया, अण्डकोषवृद्धि, यौनरोग, चर्मरोग, बुढ्यौलीपन, मधुमेह इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** लेदो/खोटो १-३ ग्राम, वटी १-२ वटा, अर्क १० र पातलो लेदोसुई २-५ मि.लि. दूध वा पानीसँग अनुपान र सहपान मह वा विनागुलियो पानीसँग २-३ पटक, यसको लेपन/पट्टी/स्नान/घर्षण-मर्दन गरिरहनुपर्छ ।

७७२६. शिलाजित माटे, मृतशीलारस, Shilajeet Soil Ras, Black Soil Exudate, *Asphaltum* sp.



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । गर्मी महिनाताका चैत्र-साउनमा भित्रीतहको माटो पग्लिएर सतहको माटोलाई जितेर बाहिर आउने रसलाई शिलाजित गनिन्छ । फलाम-लौहखानीबाट निक्लिएको माटोसहितको शिलाजितलाई ल्याएर हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज, पाखानभेद, गुर्जो वा काउलोलाई चर्ने गाईको मूत्रमा अथवा रोगअनुसारको जडीबुटीको रसमा राखी/घोली सङ्लो पारिएको छानेर पकाइन्छ वा सूर्यतापमा तपाइन्छ । पकाएर बनाएको र सूर्यतापी गराएको शास्त्रीयविधिबाट निर्मित यो प्रक्रियालाई वैद्यकीय भाषामा कणिकामय शिलाजित भनिन्छ । तब खानयोग्य बन्छ । यो यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मेदहर, खनिजीय लवण र लौहतत्त्वहरूले भरिपूर्ण, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, त्रिदोषज विकारनाशक, वेदनाशामक, शोथहर, रक्तदोषनिवारक, आयुर्वर्धक, चर्मरोगनाशक, रजवीर्यजनक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, गुल्महर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** शुद्ध शिलाजितले श्वासनली सुन्निएको, कफग्रस्त दम, खोकी, पित्तपत्थरी, मिर्गौलापत्थरी, अर्श, मधुमेह, मूत्राघात-मूत्रकृच्छ्र, मिर्गौला-मुटु सुन्निएको, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, गाँठा-गिर्खा, वातरक्त, वायुगोला-शूल, अर्बुद, एचआइभी/एड्स, यौनरोग, सप्तधातुक्षय, गृध्रसीवात, चर्मरोग, घाउ-चोट, सुन्निएको, अङ्गदर्द, निम्नरक्तचाप-अग्निमन्द, मोटो-बोसो वृद्धि, जलोदर, गला-घाँटीको रोग, कलेजोको गिर्खा-गाँठा, आन्द्रारोग, रक्तस्राव, आमवात, पाचनप्रणालीका घाउ-

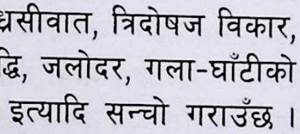
खटिरा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो १-३ ग्राम चनाको दाना जति चम्चाको बीँडले झिकेर, वटी १-३ मासको दानाजत्रो, धूलो १-३ ग्राम, काँडापानी १ गिलास रङ र गन्ध आउनेमात्र, मुखमा च्याप्ने, चुस्ने १-२ पटक । बालबालिकाका लागि १-२ पटक, बयस्कका लागि ३-५ दिन-१ हप्ता, जीर्णरोगमा महिनाभर, बुढ्यौलीको असाध्यरोगमा सधैँ खानुपर्छ । **होशियार** : तातो र मात्रा धेरै नगर्नुस् । यथासम्भव अनुपान-सहपान र उचित समय मिलाउनुपर्छ ।

७७२७. शिलाजित शुद्धकालो, पत्थरभेदककृष्णरस, **Black Rock Exudate,** *Asphaltum punjabinum*

चिनारी : गर्मी महिनाताका चैत्र-साउनमा भित्री चट्टान पग्लिएर शिलालाई जितेर बाहिर आउने रसलाई शिलाजित भनिन्छ । फलाम-लौहखानीबाट निक्लिएको/रसाएको पत्थर-ढुङ्गालाई भेदन गरी मूल फुट्ने यो कालो शिलारस **प्रायः** असजिलो तारेभिर-पहरामा पाइन्छ । ढुङ्गा माटोसहितको यो शिलाजितलाई ल्याएर हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज, पाखनभेद, गुर्जो वा काउलोलाई चर्ने गाईको मूत्रमा अथवा रोगअनुसारको जडीबुटीको रसमा राखी/घोली सङ्लो पारिएको छानेर पकाइन्छ वा सूर्यतापमा तपाइन्छ । पकाएर बनाएको र सूर्यतापी गराएको शास्त्रीयविधिबाट निर्मित यो प्रक्रियालाई शुद्धशिलाजित भनिन्छ । वैद्यकीयभाषामा शिलारस शुद्ध गरेपछि शिलाजित भनिन्छ तब खानयोग्य बन्छ । यसको स्वाद टर्रो र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो खनिजीय लवण र लौहतत्त्वहरूले भरिपूर्ण, अर्बुदहर, सर्ववातव्याधिहर, कफनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, त्रिदोषजविकारनाशक, वेदनाशामक, शोथहर, रक्तदोषनिवारक, आयुर्वर्धक, चर्मरोगनाशक, रजःवीर्यजनक, महारोगहारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, गाँठा-गिर्खा-गुल्महर, मेदहर, हैजा/रक्तस्रावनियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : शुद्ध शिलाजितले श्वासनली सुन्निएको, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कफग्रस्त दम-खोकी, पित्तपत्थरी, मिर्गौलापत्थरी, अर्श, मधुमेह, मूत्राघात-मूत्रकृच्छ्र, मिर्गौला-मुटु सुन्निएको, जोर्नीवाथ, पक्षाघात, वाथरक्त, वायुगोला-शूल, अर्बुद, एचआइभी/एड्स, यौनरोग, धातुक्षय, गृध्रसीवात, त्रिदोषज विकार, चर्मरोग, घाउ-चोट, सुन्निएको, अङ्गदर्द, निम्नरक्तचाप-अग्निमन्द, मोटोपन-बोसो वृद्धि, जलोदर, गला-घाँटीको रोग, कलेजोको गिर्खा-गाँठा, आन्द्रारोग, रक्तस्राव, आमवात, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : लेदो १-३ ग्राम चनाको दाना जति चम्चाको बीँडले झिकेर, वटी १-२ मासको दानाजत्रो, धूलो १-२ ग्राम, काँडापानी १ गिलास रङ र गन्ध आउनेमात्र, मुखमा च्याप्ने, चुस्ने १-२ पटक । बालबालिकाका लागि १-२ पटक, बयस्कका लागि ३-५ दिन-१ हप्ता वा जीर्णरोगमा महिनाभर, बुढ्यौलीको असाध्यरोगमा सधैँ खानुपर्छ । **होशियार** : तातो र मात्रा धेरै नगर्नुस् । यथासम्भव अनुपान-सहपान र समय मिलाउनुहोला । शिलाजित, शैलजीत, शिलाभेदकरस, (Shilajeet) शिलाजित कैयौं प्रकारका हुन्छन् । शिलाजितलाई रस-उपरस/धातु-उपधातु/रत्न-उपरत्नको सार गनिन्छ । (१) कालो शिलाजित (२) सेतो चाँदी रङको शिलाजित (३) पहेँलो वा स्वर्ण शिलाजित (४) केही रातो वा ताम्र शिलाजित (५) सेतो बङ्गरङको शिलाजित (६) कालो-निलो रङको शिलाजित (७) माटे शिलाजित, ८) धातु–उपधातु मिश्रीत शिलाजीत ।

७७२८. शिलाजित सेतो, श्वेतशिलाजित, पर्तौलो, **White Shilajit**

चिनारी : यो एक रसायन हो । यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो विशेषगरी पहाडीक्षेत्रका ओढार/घोप्टो परेका ढुङ्गाहरूमा सेतो पदार्थ निस्कन्छ। गर्मी मौसममा चट्टान तातेर बाहिरिन्छ र जम्छ। बाँदरलगायत जङ्गली जीवजन्तुले खाएर बाँकी रहेका, मानिसले सङ्कलन गरेका शिलाजित शुद्ध गरी औषधीय उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। यसको स्वाद बङ्ग-एल्मुनियम धातु रहेको ठाउँबाट निस्केको वमनकारक वेस्वादको फिट्किरीसमान हुन्छ भने चाँदीका खानी कडा पत्थर पारिलो स्थानबाट रसाएको टर्रो केही मिठो-अमिलो स्वादमा हुन्छ। **शुद्धि** : पाषाणभेद, गुर्जो, काउलो, घोडताप्रे, हर्रो, बर्रो, अमला,



भृङ्गराज आदि निर्दोष ३-५ ताजा जडीबुटी चर्ने गाईको मूत्र अथवा शुद्ध पानीमा २४ घण्टा भिजाएर पकाई काँढापानी छानेर शिलाजितमा राख्नुपर्छ। घाम-तापमा राखेर चलाउँदै गर्ने र माथि तैरिएर जालो लागेको चम्चाले निकाल्ने पुनः सङ्कलन गर्ने। पिँधमा रहेको ढुङ्गा-माटोमा काँढापानी थप्दै निखार्ने। यदि सूर्यतापको अभावमा माथिमाथि सङलिएको खन्याउँदै पुनः काँढापानी थप्ने र चलाउने जबसम्म शिलाजित अंश रहन्छ। यो पानीलाई पकाई खोटो/लेदो पारी सुरक्षित राख्ने। **हतारमा शोधन :** १-५ अमृतप्रकारका जडीबुटीऔषधि र गोमूत्र/पानी पकाएर काँढापानी सेलाएपछि एक गिलास पिउने। स्वभाव उष्ण र स्वाद मतमत्याउँदो अत्यन्त कषाय (टर्रो) लाग्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, पत्थरीहर, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्त-कफ-रोग, पेट पोल्ने, रक्तचाप, विषप्रभाव, उदरशूल, ज्वर, प्रसूतिपछिको कष्टमा, स्वप्नदोष, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, सेतो/रातो प्रदर, धातुरोग, जलोदर, भिरडी-फिरडी, सुजाक, चर्मरोग, त्रिदोषविकार, सर्पविष, पोलेको, धेरै मोटाएको, असाध्यरोग, रक्तवाहिनीनली र गर्भाशयशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ ग्राम १-३ पटक केही दिन।

७७२९.शिलाजित पहेँलो, पीतशिलाजित, Yellow Shilajit

चिनारी : यो शीतोष्ण हावापानीमा हिमाली चट्टानमा पाइन्छ। यो सुनको खानी भएका ठाउँहरूमा गर्मीमा पग्लन्छ र जमिनमा निस्केपछि जम्दछ। पहेँलो पदार्थ निस्कन्छ, गर्मी मौसममा चट्टान तातेर बाहिरिन्छ र जम्छ। बाँदरलगायत जङ्गली जीवजन्तुले खाएर बाँकी रहेका, मानिसले सङ्कलन गरेका शिलाजित शुद्ध गरी औषधीय उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। **शुद्धि :** पाषाणभेद, गुर्जो, काउलो, घोडताप्रे, हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज आदि निर्दोष ३-५ ताजा जडीबुटी चर्ने गाईको मूत्र अथवा शुद्ध पानीमा २४ घण्टा भिजाएर पकाई काँढापानी छानेर शिलाजितमा राख्नुपर्छ। घाम-तापमा राखेर चलाउँदै गर्ने र माथि तैरिएर जालो लागेको चम्चाले निकाल्ने पुनः सङ्कलन गर्ने। पिँधमा रहेको ढुङ्गा-माटोमा काँढापानी थप्दै निखार्ने। यदि सूर्यतापको अभावमा माथिमाथि सङ्लिएको खन्याउँदै फेरिफेरि काँढापानी थप्ने र चलाउने कैयौं पटक, जबसम्म शिलाजित अंश रहन्छ। यो पानीलाई पकाई खोटो/लेदो पारी सुरक्षित राख्ने। **शुद्ध गर्ने तरिका :** ढुङ्गा-माटोसहितको शिलाजित १० ग्राम, अमृतवर्गका निर्दोष-जडीबुटीहरू ५० ग्राम र चर्ने गाईको मूत्र/पानी १ लिटर फलाम/सून/तामाको भाँडोमा पकाई आधा लिटर पानी हुँदा आगोबाट उतारी ठण्डा गर्ने, स्थिरमाथिको सङलो काँढापानीमात्र निकालेर पिउने। **हतारमा शोधन :** ढुङ्गा-माटो-फोहोरलाई १-५ अमृतप्रकारका जडीबुटीऔषधि र गोमूत्र/पानी पकाएर काँढापानी सेलाएपछि एक गिलास पिउने। स्वभाव उष्ण र स्वाद मतमत्याउँदो अत्यन्त कषाय लाग्छ र गोमूत्रको बास्ना आउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, यौनरोगहर, वातव्याधिहर, कफस्सिारक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्त-कफ-रोग, पेट पोल्ने, रक्तचाप, रक्तस्राव, विषप्रभाव, उदरशूल, ज्वर,

प्रसूतिपछिको कष्टमा, स्वप्नदोष, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, सेतो/रातो प्रदर, धातुरोग, जलोदर, भिरडी-फिरडी, सुजाक, चर्मरोग, त्रिदोषविकार, सर्पविष, पोलेको, धेरै मोटाएको-बोसो बढेको, असाध्यरोग, रक्तवाहिनीनली, गर्भाशयशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले समस्त रोग/महारोग ठीक गर्छ, मृत्युबाट बचाउँछ, दीर्घायु बनाउँछ, बल-वीर्य बढाउँछ, जीवनीयतत्त्वरक्षा गरी प्राणऊर्जा दिन्छ । यसले सुनभस्मको काम गर्छ । यो पहेँलो शिलाजितको धूलो काटेको अङ्गमा छर्नासाथ जोड्छ । **मात्रा** : खोटो १-३ ग्राम, सूर्यतापी लेदो १-२ ग्राम १-३ पटक केही दिन ।

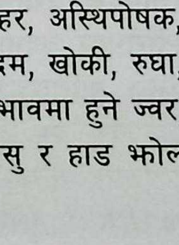
७७३०. शिलाजित रातो, रक्तशिलाजित, Red Sheelajit

चिनारी : यो समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो तामाको खानी र रातो गेरुमय चट्टानमा गर्मीमा निस्कन्छ । **शुद्ध गर्ने तरिका** : निर्दोष तथा अमृतवर्गका जडीबुटीहरू ताजा चोपसहितको ५० ग्राम, शिलाजित रातो ढुङ्गा-माटोसमेतको १० ग्राम र चर्ने गाईको मूत्र/पानी १ लिटर तामाको भाँडामा पकाई माथिको काँढापानी नहल्लाईकन छानेर राखी न तातो न चिसो १-७ पटक पिउने । गर्मीमा पग्लन्छ र जमिनमा निस्केपछि जम्दछ, रातोपदार्थ निस्कन्छ, गर्मीमौसममा चट्टान तातेर बाहिरिन्छ र जम्छ । बाँदरलगायत जङ्गली जीवजन्तुले खाएर बाँकी रहेका, मानिसले सङ्कलन गरेका शिलाजित शुद्ध गरी औषधीय उपयोगमा ल्याउनुपर्छ । **शुद्धि** : पाषाणभेद, गुर्जो, काउलो, घोडताप्रे, हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज आदि निर्दोष ३-५ ताजा जडीबुटी चर्ने गाईमूत्र अथवा शुद्धपानीमा २४ घण्टा भिजाएर पकाई काँढापानी छानेर शिलाजितमा राख्नुपर्छ । घाम-तापमा राखेर चलाउँदै गर्ने र माथि तैरिएर जालो लागेको चम्चाले निकाल्ने पुनः सङ्कलन गर्ने । पिँधमा रहेको ढुङ्गा-माटोमा काँढापानी थप्दै निखार्ने । यदि सूर्यतापको अभावमा माथिमाथि सङ्लिएको खन्याउँदै फेरिफेरि काँढापानी थप्ने र चलाउने कैयौँ पटक, जबसम्म शिलाजित अंश रहन्छ । यो पानीलाई पकाई खोटो/लेदो पारी सुरक्षित राख्ने । **शुद्ध गर्ने तरिका** : ढुङ्गा-माटोसहितको शिलाजित १० ग्राम, अमृतवर्गका निर्दोष-जडीबुटीहरू ५० ग्राम र चर्ने गाईको मूत्र/पानी १ लिटर फलाम/सुन/तामाको भाँडामा पकाई आधा लिटर पानी हुँदा आगोबाट उतारी ठण्डा गर्ने, स्थिरमाथिको सङलो काँढापानीमात्र निकालेर पिउने । **हतारमा शोधन** : ढुङ्गा-माटो-फोहोरलाई १-५ अमृतप्रकारका जडीबुटीऔषधि र गोमूत्र/पानी पकाएर काँढापानी सेलाएपछि एक गिलास पिउने । स्वभाव उष्ण र स्वाद मत्मत्याउँदो अत्यन्त कषाय (टर्रो) लाग्छ र गोमूत्रको वास्ना आउँछ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, यौनरोगहर, वातव्याधिहर, कफस्सिारक, व्रणरोपक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, रक्तस्राव/हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्वुद, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पित्तकफ-रोग, पेट पोल्ने, विषप्रभाव, उदरशूल, ज्वर, प्रसूतिपछिको कष्टमा, स्वप्नदोष, गनोरिया, आन्द्रा सुन्निएको, थोपाथोपा मुत्ने, सेतो/रातो प्रदर, धातुरोग, जलोदर, भिरडी-फिरडी, सुजाक, चर्मरोग, त्रिदोषविकार, सर्पविष, पोलेको, मोटोपन, असाध्यरोग, रक्तवाहिनीनली र गर्भाशयशोथ, अङ्गभङ्ग भई शरीर टुक्रिँदा इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले रक्तक्यान्सर ठीक गर्छ, ओजक्षय नष्ट हुँदैन, पुनर्यौवन गराउँछ, अतिग्रस्त त्रिदोषजन्य-असाध्यरोगमा आशिर्वाद दिन्छ, अल्सर-क्यान्सरमा अचुक लाभ दिन्छ, अङ्गभङ्ग भई शरीर टुक्रिँदा फाइदा गर्छ, पक्षाघात-सर्वाङ्गवात सन्चो पार्छ । यो धूलो काटेको अङ्गमा छर्नासाथ जोड्छ । **मात्रा** : खोटो १-३ ग्राम, सूर्यतापी लेदो १ ग्राम १-३ पटक ।

७७३१. श्रीताल, स्रीताल, श्वेतहरताल, सेतोहरिताल, Shreetaal

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो श्रीताल एक विष हो। यो खनिजद्रव्य पहेँलो हरतालसमान हुन्छ। यसको रङ सेतो हुँदा श्रीताल भनिन्छ। सेतो रङका अभ्रकसमान पत्र निक्लन्छन्। चमकदार गुण-प्रभावमा श्रेष्ठ सर्वोत्तम श्रीताल पत्रैपत्र हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हरेक प्रकारका कुष्ठ, प्रमेह, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, दाद, कुष्ठरोग, सुजाक, कण्डु, कटिवात, फोक्सोशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने। **सावधान** : आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिकपित्तरोगीले प्रयोग नगर्ने। अशुद्ध श्रीतालले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, खाएपछि केहीबेर अरू चीज नलिने। **मात्रा** : धूलो २-५ रत्ती, वटी १-२ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक। खानका लागि **श्रीताल शुद्धि गर्ने विधि** : त्रिफलापानी/अर्क/गोमूत्रमा गरिन्छ र भस्म गर्दा सिउँडी/आँकमा पोलिन्छ। यसलाई शुद्ध गर्दा त्रिफलापानी वा चुनापानीमा दौलायन्त्र विधिबाट पोको पारी डण्डीमा झुन्ड्याएर ५-७ घण्टा बफाउने अथवा रोगअनुसारका जडीबुटीको बाफमा पकाउनुहोस्। हर्रोपानी, सफेद कुष्माण्ड (कुभिण्डो), पुनर्नवा, भृङ्गराज आदिमा निचर्नोस्। **शुद्ध श्रीताललाई भस्म बनाउने विधि** : थुहर (सिउँडी) को दूध अथवा स्वरसमा दिनभर घोट्ने भोलिपल्ट १ दिनभर आँक स्वरसमा श्रीताल र दूधीझार ठूलो/सानोको रसबाट तेस्रोदिन घोटघाट गरी गोला पारी कुनै भाँडामा ३ मिटर गहिरो जमिनमा १ महिना गाड्नुहोस् र निकालेर कपडमिट्टी हाँडीमा राखेर गजपुटअग्निमा ३ पुट फुक्नुहोस्। धुवाँ आँखामा नपार्नुस्। खतरा महारोगहरूमा विश्वको ख्यातिप्राप्त अस्पतालको उपचारपश्चात् पनि यो अन्तिम औषधि हो। एकहप्तामा सामान्य खाले, १५ दिनमा कष्टसाध्य र असाध्य महाभयङ्कर मृत्युकालमा आशातीत लाभ गर्छ। गतिशील चिकित्सा प्राप्त हुन्छ, स्रष्टाकृपा फलदायी बन्दछ। **सामान्य मात्रा** : १-३ चामल दानाभर २-३ पटक।

७७३२. शुतुरमुर्ग, Ostrich Bird, *Struthio camelus*



चिनारी : यो गर्मी हावापानीमा पाइन्छ। यो भयंकर ठूलो पन्छी हो। यो पृथ्वीमा सबैभन्दा विशाल पन्छी मानिन्छ। यो १३०-२०० किलो वजनसम्म हुने, अति उचो लामो घाँटी, ठूला खुट्टा, डल्लो ज्यानको ५-९ फिटसम्म अग्लो, १०-१५ वटा अण्डा निकाल्छ, जसको वजन डेढ किलो र १५ से.मि. लामो हुन्छ। यो ७० कि.मि. प्रतिघण्टा दौडन्छ। बीज, घाँसपात खान्छ नपाउँदा जे पनि निल्छ र पचाउन गाह्रो पर्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग** : गुहुबाहेक सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, चर्मरोगहर, रक्तवर्द्धक, वातव्याधिहर, अस्थिपोषक, विषघ्न, बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले रक्ताल्पता, जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, दम, खोकी, रुघा, हाडको रोग, कानको रोग, अपस्मार, हृदयाघात, अनिद्रा, ढाड-कम्मर दर्द, गलग्रन्थिरसको अभावमा हुने ज्वर, सुत्केरीको कमजोरी, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : अण्डा ३०-५० ग्राम, मासु र हाड झोल ५०-१०० मि.लि., मासु ३०-५० ग्राम ३-५ पटक।

७७३३. शुक्र, वीर्य, रेतस, Semen

चिनारी : यो अर्धद्रवपदार्थ अण्डकोशमा बन्छ र सप्तधातुद्वारा उत्पन्न हुन्छ । यो शिश्नमार्गबाट वीर्यपात बाहिरिन्छ । यो तेल वा महसदृश कञ्चन-पहेँलो/सेतो वा पहेँलो-सेतो वा गाढा-बाक्लो पहेँलो हुन्छ । स्वस्थ शुक्र-वीर्यको कमी भएमा नपुग वा बन्दै नबनेमा अमृतजन्यपोषण वर्गका कन्दमूल तत्काल खानुपर्छ । यो सर्वोत्तम उपाय हो । यदि सर्वाहारी भएमा पशुपन्छीका वीर्य लिनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद मिठो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो सप्तधातु उत्पादक, सन्तानदायक, पित्तनाशक, कामोत्तेजक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, वाजीकर, वीर्य-वृद्धिदायक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक, उन्मादनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग, सप्तधातुक्षय, पाण्डु, रक्तविकार, मासिकअधर्म, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, अपस्मार, नपुंसकता, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, रजःवीर्यदोषको जीर्णरोग, रक्तपित्त, विषप्रभाव, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मस्तिष्करोग, कफवृद्धि, बाँझोपन-निःसन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ ।

७७३४. शेषमणि, कालो डोरो भएको सेतो ढुङ्गा, Shesmanii Stone

चिनारी : यो कालो डोरा भएको सेतो रङको ढुङ्गा जसलाई शेषमणि भनिन्छ । यो ढुङ्गा जतातते पाइन्छ । यो विशेष महत्त्व बोकेको शेषमणि ज्योतिषविज्ञान र तन्त्रशास्त्रअनुसार उपयोग गरी लाभ लिन्छन् ।

७७३५. श्वेतरक्तकण, (White corpuscle) W.B.C.

हाम्रो स्वास्थ्यरक्षाका लागि रगतमा सेतो कण अतिआवश्यक मानिन्छ । सेतो रगतमा रहेका दूषित कीटाणुहरूलाई सम्भार-मारण गर्ने काम श्वेतकणको हो । रोगका कीटाणुहरूलाई प्रहार गरी रोगप्रतिरोधक क्षमता वृद्धि गर्ने काम हुन्छ । २०-३० हजार वर्णरहित श्वेतकण एक बुँद रगतमा हुन्छ । समस्त व्याधिबाट बच्ने संरक्षणको भार श्वेतकणहरूलाई नै हुन्छ । विरोधी कीटाणुलाई आफ्नो चङ्गुलमा फसाएर संघर्ष गर्दा शरीरमा ज्वर बढ्ने र ताप चढ्ने हुन्छ । मानवशरीरमा सेताकणहरू धेरै बढाउने र सक्रिय राख्दा स्वस्थता प्राप्त हुन्छ । Low WBC हुँदा भिटामिन ए, सी र ई, मिनरल्स-जिंकजन्य, ग्रीन टी, अङ्कुरित अनाज, दही, ताजा प्याज-लसुन, हरियोपरियो रस, भृङ्गराज, गाजर, चुकन्दर, भुँइकटहर इत्यादि धेरै खानुपर्छ ।

७७३६. शैलोदक ढुङ्गो, शैलोदक पत्थर (Sailodak Stone)

चिनारी : यो खनिजीय ढुङ्गा-रसायन हो । यो हजार वर्ष झरनाको पानी छहरा खसेको कालोनिलो स्थिरतालमा शैलोदक नामको पत्थर मिल्छ र यो पानीमा तैरिन्छ, हल्का रहन्छ । यो पत्थर पानीमा घिस्दा दहीझैँ हुन्छ । पृथ्वीको अपार सम्पदाहरूमध्ये विशेष प्रकारका ढुङ्गा यसले धेरै रोगोपचारमा काम दिन्छ । कैयौँ दिन खरल/खलमा पिसेर पारा घोट्दा बद्ध हुन्छ र अग्निस्थायी बन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, पारदअग्निस्तम्भक, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन,

स्नायुरोग, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पाचनसंस्थान र गतिशीलअङ्ग कडा-साह्रो हुने, धातुरोग, पित्तरोग, कमजोर बाल-वृद्धवृद्धा, रक्तपित्त, पत्थरी इत्यादि सन्चो गराउँछ। अग्निस्थायी ढुङ्गामा प्रशस्त क्याल्सियम हुन्छ, जसले हाडलाई मजबुत गर्छ। **मात्रा :** चूर्ण/पिष्टि १-७ रत्ती, वटी १-३ वटा, भस्म/खोटो १-२ ग्राम ग्राम ३-५ पटक।

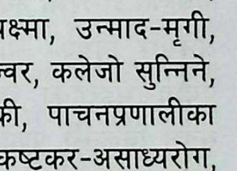
७७३७.शोभामणि पीत, बैक्रान्तपीत, Yellow Tourmaline

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो हीराझैं पहेँलो शोभामणि भनिन्छ। औषधिभस्म बनाउँदा गरगहना नहुने हीराबाट तयार गरिन्छ। बिजुलीको कुचालक हुँदा चिसो लाग्छ। अमिलोले हीरालाई छुँदैन किन्तु घर्षण गर्दा धनविद्युत् उत्पन्न हुन्छ। जहाँ पहेँलो जातको पेट्रोल रङको टुर्मालिन मिल्छ। यो केही पहेँलो रङको हीरासमान काम गर्छ। यो छपाटा परेको शोभामणि सर्वश्रेष्ठ रत्नमा गणना गरिएको छ। यसको कडापन, आ.सू. र घनत्व लगभग हीरासमान हुन्छ। **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो र गहत गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ। **शोभामणि शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ। कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा हीरा शुद्ध हुन्छ। **हीराभस्म गर्ने विधि :** सिन्धेनुन/सिधेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा हीरालाई २१ पटक बुझाउनुपर्छ। हीरालाई गलाएर नयाँ-नयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर, बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, धातुक्षय, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, यौनजन्य महारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक।

७७३८. सर्प रातोआँखे, Albino Ball Python Venom

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो एक सुन्दर सर्प हो। यो छिर्केमिर्के सेतो-रातो-पहेँलो अति सुन्दर, आँखा रातो हुन्छ। यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ। यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको प्रयोग हुन्छ। यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर र यच.आइ.भि./एड्स् रक्तरोगनाशक मानिन्छ।

७७३९.सर्प हरियो, सर्परुखे, Green Tree Python Snake Venom



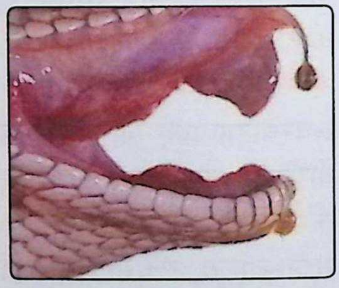
चिनारी : यो एक सुन्दर सर्प हो। यो महङ्गो जीवजन्यपदार्थ हो। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ।

यो हरियो अति सुन्दर हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । सबैले जोगाउनु आवश्यक र संरक्षकको खाँचो छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर र रक्तरोगनाशक मानिन्छ ।

७७४०. समाक, संगेसिमाक, सङ्गमरमर, Red-White Drop Limestone

चिनारी : यो खनिजीयद्रव्य पत्थर हो । यो कडा पत्थर रक्त-श्वेत विन्दु वा रेखाद्वारा अंकित-चित्रित हुन्छन् । यो कडा ढुङ्गा खरल, मुसल, सिलौटोलगायत घरेलु सामानहरू बन्छ । यसको धूलो माणिक्य, पन्ना, निलम, मोती आदि मणि बनाउँनमा प्रयोग हुन्छ । यसको गहना बनाएर लगाउन सकिन्छ र भस्म धेरै औषधि हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, सन्तानदायक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, स्नायुरोग, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक ।

७७४१. सर्प तेलराज-विषैलो, Black Mamba Venom



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो अफ्रिकामा पाइने विषालु सर्प हो । यो निलो-कालो मुख भएको सर्पले खतरा विष झार्छ । यस्तो खतरा विषहरू शरीरमा क्यान्सरका विषाणु मार्न प्रयोग भइरहेका छन् । वैज्ञानिकहरूका अनुसार विषको ओखती विष नै भएकाले मृत्युको संसारमा यसको व्यापक प्रयोग भइरहेको छ । रिसाउने बनाएर र्‍याल सङ्कलन गर्ने वा मुखबाट सुईले निकाली प्रशोधन गर्नपर्छ । **यो शुद्ध गर्ने तरिका** : तोरी-सरस्यूँ तेल वा घिउ/महमा दिनभर घाममा राख्नुपर्छ र पान, भृङ्गराज, कुठ, अगस्तिपत्र, सर्पगन्धारसमा ७२ घण्टा डुबाउनुपर्छ अथवा माटोको कटौरा वा चिनीप्यालामा ३-१० दिन गोमूत्र सूर्यतापमा राखी शुद्ध गर्नुपर्छ । शुद्ध सर्पविषको **गुण-धर्म-कर्म** : अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनानाशक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, वातव्याधिहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले माइग्रेन, मस्तिष्काघात, अर्बुदरोग, राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : शोधित १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक वा चिकित्सकको निर्देशनमा ।

७७४२. सर्प इन्द्रेणी, इन्द्रेणीसाप, A Dragon-Like Lizard, Rainbow headed Snake, *Parafimbrial lao*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो सर्प चुन माटो भएको वनमा पाइन्छ । यसको टाउकामा इन्द्रेणी जस्तो झिलीमिली हुन्छ । यो विभिन्न जात र उपजातको अनेक रङमा हुन्छन् । यो ठूलो-सानो विभिन्न आकारका आकर्षक लाग्छन् ।

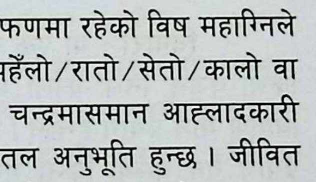
७७४३. सर्पकाँचुली, सर्पछाला पुरानो, सर्पनिर्भिक, साँपकाँचुली, सर्पत्वकभस्म, Casting Vasma

चिनारी : यो सर्प आकारको पूरा शक्कल रूप चित्रसहितको बाहिरी आवरण निकाल्छन् सर्पहरूले काँचुली छोड्छन् र वरिपरि नरहने गरी अन्यत्र जान्छन् । यो पारादर्शक, आँखामा टल्कन्छ, यो अति पातलो झिल्ली सर्पको वर्णअनुसारको रङमा सानो/ठूलो प्रायः गर्मी मौसममा मिल्छ । यो तन्त्रशास्त्रमा विशेष महत्त्व छ । यसलाई त्रिफला, भृङ्गराज र पन्चगव्यमा शुद्ध गरी भस्मीभूत पारी प्रयोग गरिन्छ । यो सेतो भस्म सर्वगुणकारी बन्छ । यसको स्वभाव उष्ण हुन्छ र स्वाद टर्रो लाग्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्शोघ्न, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, वातहर, कृमिमारक, अर्बुदहर, कफनिस्सारक, जलशोषक, विषघ्न, राजयक्ष्मा र कर्णपाकमा उपयोगी र कण्ठशुद्धिकर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले चर्म-खील पर्ने, छालामा काँडा उम्रने, गाँठा-गिर्खा, कर्णपाक, गलित कुष्ठ, दुबी, दाद, अर्श, रक्तालीमा पर्नु, विषप्रभाव, त्रिदोषज ज्वर, पिप आउने-यौनरोग, ठन्डीशूल, सङ्ग्रहणी, राजयक्ष्मा, गलगण्ड, टन्सिल, दम, खोकी, जलोदर, अर्बुद इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म १-३ रत्ती, लेपन १-२ पटक ।

७७४४. सर्पमणिको असली पहिचान के हो ? पूर्णचिकित्सा र शुद्धीकरण कसरी गर्ने ? सर्पमणि, अहिमाणिक्य, मारमोहरा, Snake Light Saptamani

चिनारी : यो हजारौं सर्पहरूमध्ये सिद्धसर्पमा बुढ्यौली उमेरमा बन्छ । यो फणमा रहेको विष महाग्निले कठोर ढुङ्गासमान हुन्छ । यो बिरालाको नेत्रझैं पत्थरसदृश देखिन्छ । यो हरियो/पहेँलो/रातो/सेतो/कालो वा मिश्रित विभिन्न रङको हुन सक्छ । यो मणि गोलाकार, निर्मल, कन्चन-उज्ज्वल, चन्द्रमासमान आह्लादकारी एक दिव्यौषधि हो । यो स्वयम् बल्छ, उज्यालो दिन्छ, दिव्यप्रकाश छर्छ, छुँदा शीतल अनुभूति हुन्छ । जीवित सर्पमणि अलौकिक भनिन्छ र सर्वसिद्धिदायक मानिन्छ । धेरै मणिहरू शक्तिहरू शक्तिह्रास भइसकेका कारण मरेको मणिबाट मानवजातिले लाभ लिन सकेको छैन । एक मणिले लाखौंका उपचार सम्भव छ, सर्पको टोकाइबाट कुनै एक मानिस मर्दैन । यो असली मणिले मानवकल्याण हुन्छ । सर्पदंशस्थानमा लगाउँदा चिप्कन्छ, जबसम्म विष निक्लँदैन तबसम्म टाँसिइरहन्छ, विष नष्ट भएपछि आफैं झर्छ, विषहरणपछि सर्पमणिलाई गाईको दूधमा राख्दा मणि नै हरियो वर्णको हुन्छ । अब मणि शुद्धिकरणका लागि दूध हाल्दै-फेर्दै-नयाँ दूध राख्दै गर्ने जबसम्म दूध हरियो नै भइरहन्छ तबसम्म थप्दै धेरै पटक गरिरहने अब जब दूध सेतो हुन्छ तब मणि शुद्ध, बुद्ध र मुक्त गनिन्छ । यसैलाई मणिको वैज्ञानिक प्रामाणिक आधार मानिन्छ ।

७७४५. सर्प रातो आँखे, Albino Ball Python Venom



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक सुन्दर सर्प हो । यो छिर्केमिर्के सेतो-रातो-पहेँलो अति सुन्दर, आँखा रातो हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ । अहिले संरक्षकको खाँचो छ । यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ । यसका हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्गको अनेकौं प्रयोजन हुन्छ । यसको मुखको रस वा ऱ्याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७७४६. सर्प हरियो, सर्परुख, Green Snake, Python Snake Venom

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक सुन्दर सर्प हो । यो उड्ने र नउड्ने धेरै प्रकारका हुन्छन् । यो हरियो अति सुन्दर हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसलाई संरक्षण गर्नुपर्ने आवश्यक छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर मानिन्छ ।

७७४७. सर्प सुनौलो धर्के, Striped Ball Python Venom

चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ । यो एक सुन्दर सर्प हो । यो खैरो-पहेँलो अति सुन्दर हुन्छ । यसको कालो आँखा, सुनौलो धर्सो र खैरो हुन्छ । यसलाई वातावरणको महङ्गो साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसलाई संरक्षणको खाँचो छ । यसको विष वा भेनोम खतरारोगको औषधिमा प्रयोग हुन्छ । मुखको रस वा र्‍याल रक्तरोगनाशक र अर्बुदहर मानिन्छ ।

७७४८. सर्प लमतन्ने हरियो, Green Giant, Anaconoda Venom, *Eunectes murinus*

चिनारी :यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो एक लमतन्ने २० फिट लामो, १५०-२५० किलोग्रामको सर्प हो । यो जल वा जमिनमा मिल्छ । यो हरियो-छिर्केमिर्के रङको हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो दक्षिणअमेरिकातिर लोपोन्मुख हुँदै गएको भनिन्छ । यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ । अहिले संरक्षणको खाँचो छ । यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा आउँछ । यसको मुखको रस वा र्‍याल वा विष अर्बुदहर मानिन्छ । यसको पित्तपत्थरी वा पित्तले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७७४९. सर्प काले तेजिलो-विषैलो, कालसर्प, Black Sharp, Mamba Venom

चिनारी : यो एक जीव हो । यो अफ्रिकामा पाइने विषालु कालो सर्प हो । यो ८-१५ फिट लामो, १-३ किलो वजन, निलो-कालो मुख भएको सर्पले खतरा विष झार्छ । यस्ता खतरा विषहरू शरीरमा क्यान्सरका विषाणु मार्न प्रयोग हुन्छन् । विषको ओखती विष नै भएकाले जडीबुटीजन्य विषको सट्टा आज मानिसले सर्पविष प्रयोग गर्न थाल्यो किन्तु मृत्युको संसारमा अन्ततो गत्वा सम्भव छैन । यो सर्पको विषले मार्फिनलाई माथ गर्छ । यो माम्बाल्गिन यौगिकतत्त्वको विषलाई पीडाहरण गर्ने औषधिका रूपमा प्रयोग गरिएको छ । मार्फिनले शरीरमा माइग्रेन, वाकवाकी, मस्तिष्काघात, असह्य डाहा गर्छ भने यसले असर नपुर्‍याउने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ । अचेल अर्बुदरोगमा यो विष व्यापक प्रयोग भइरहेको छ ।

७७५०.समूहगत बलात्कार-जिउँदै मृतकाण्ड, Kidnapping, Sexual abuse and Murder

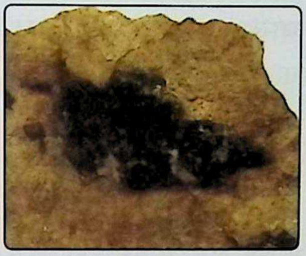
चिनारी : आमा, हजुरआमा, उमेर नपुगेकी बालिका, लाटी, अन्धी, सम्भोगका बारेमा ज्ञान नभएकी अज्ञानी, विरामी, वृद्धा, सुत्केरी, पाठेघर सङ्कुचन भएकी, यौनरोगले ग्रसित, विषमज्वरमा परेकी, गर्भिणी, असाध्य-महारोगमा रहेकी, मृत्युको मुखमा गएकी, समाधिको अभ्यासमा लागेकी, आध्यात्मिक साधनाकी हठ योगीणी, हाड-दूधफोरा नाताकी मातातुल्य अपरिचितलाई कसैले कुनै पनि नियतले छुनै हुँदैन । छुनु-छोइनु अपराध हो । बलात्कारको नियत मृत्युदोष लाग्छ । समभोग भनेको प्रेम गर्ने क्रिया र मारण भनेको जिन्दगी नष्ट गर्ने उल्टो मानसिक रोगीहरूबाट यस्तो घृणित काम हुन्छ । प्रेम गर्न नजानेको सम्भोगकला नबुझेको नाठाहरूले बलपूर्वक वा इच्छाविपरीत गर्ने सामूहिक बलत्कार नाङ्गा महाअपराधीहरूद्वारा हुन्छ । डाँकाहरूलाई समाजमा वेइज्जत हुने डरले मार्ने योजना गर्छन् । पीडितलाई मारी कुख्यात जिउँदै मरेसरह छाडा भएर हिँड्छ । जसलाई पर्‍यो पर्‍यो ऊ मर्‍यो अरू मौन रहन्छन् । कानुनमा आधारित प्रशासन, गतिलो नेतृत्व र ज्ञानी जनता नहुनु नै अभिशाप भएको छ । जहाँ महाअपराध दुर्भाग्य नै भनिन्छ । यसैले यस्ता घटना

घटिरहन्छन् मानवीय खतरा वृद्धि भइरहन्छ। जहाँ सुरक्षा छैन, जहाँ कानुन लागू हुँदैन, जहाँ अपराधीले दण्ड पाउँदैन, त्यहाँ सज्जन/विद्वान/सभ्य नागरिक बस्दैनन्।

७७५१. सर्पकाँचुली छिर्किमिर्के, साँपकी केंचुल, Color Snake Shed Skin

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। हरेक सर्पले आफ्नो छाला प्रत्येक वर्ष बाहिर निकाल्छ। यो छिर्के मिर्के हलुको हुन्छ। जहाँ काँचुली फेर्छ त्यहाँ सर्प फेरि आउँदैन, जहाँ काँचुली छ त्यसको वरिपरि पर्दैन। सर्पको काँचुली किताब-कापीमा राख्यो भने कागतमा कीरा लाग्दैन। प्रसवकष्टमा परेका बेला यसको धुनी योनिक्षेत्रमा दिएमा विनाकष्ट छिटो बच्चा पैदा हुन्छ। यसको भस्म अर्बुद यौनरोग, लहरे खोकी, अर्शको अंकुर, दुबी, दाद, कुष्ठमा लगाउँदा छिटो सन्चो गर्छ।

७७५२. संज्ञापत्थर, पेग्माटाइट, Pegmatite



चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय कडापत्थर पाइन्छ। यो चट्टानमा विभिन्न रङको रत्नका रूपमा हुन्छ। यसको कडापन ७, उमालविन्दु ५४२५ डि.से., पग्लने विन्दु २९९७ डि.से., विशिष्ट घनत्व २.६-२.७ हुन्छ। अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ। यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा १५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ। गाईमूत्र वा मारकवर्गका काँढापानीमा पकाई माटोको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ। स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद हल्का टर्रो केही मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, नेत्ररोग, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, रक्तप्रदर, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ, आगोले पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। यसले शरीरमा इन्सुलिन बढाउन मद्दत गर्छ। **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक।

७७५३. सजाउने माटो, सज्जीखार, सज्जीमिट्टी, Barilla, Impure Sodium Carbonate

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो सफेदी खरानी रङको एक प्रसिद्ध माटो हो। समुद्रीकिनार तथा क्षारीयभूमिमा उत्पन्न हुने र वृक्षको खरानीमा सज्जी हुन्छ। चिनोपोडिएसी (Chenopodiacea), सलिकोर्निसी (Salicorniceae) एवम् सल्सोलसी (Salsolaceae) खारी भूमिका वृक्षका खरानीबाट २५-४०% सज्जी मिल्छ। लोटासज्जी करोक्साइलान ग्रिफिथिआइ (Careyon Griffithii) नामक वृक्षबाट बन्छ। रेहालभूमिको रेह माटोमा ८८% सज्जी हुन्छ। हिमालयबाट बगेर आउने नदीहरूमा विभिन्न क्षार तथा लवण रहन्छन्। गर्मीदिनका उष्णतामा तल्लो भागमा रहेका माथि उत्रन्छ र छानेर पकाई क्षार वा लवण प्राप्त गर्न सकिन्छ। खाने नुन र खरानीबाट पनि सज्जी बनाउँछन्। शुद्धसज्जीलाई सुरतीखार र बजारी अशुद्ध सज्जीलाई बागडखार भन्दछन्। सज्जीलाई ३ गुना जलमा डेढ घण्टा पकाएर हल्लाउँदै-चलाउँदै गरी माथिको छानी फेरि तातोपानीले तलको पिँधमा चलाएर पुनः छानेर पकाउने मन्द आँचमा तामा रङको भाँडामा अथवा अरू बर्तनमा सुकाई मुखबन्द भाँडामा राखिन्छ। यसको स्वाद परपराउने- नुनिलो

खरानीसमान हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** सज्जीखार कफनिःसारक, अम्लतानाशक, पित्तनाशक, मृदुविरेचक, अश्मरी-पत्थरीहर, मेदहर, स्वेदजनक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, अर्बुदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, पित्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, मोटोपन, फोक्सो र कलेजोको बिबिरा, गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग-आँखाको पीडा, समस्त चर्मविकार, रक्तस्राव, भिरङी-फिरङी, गाँठा-गिर्खा, आमवात, वातरक्त, टन्सिल, दाँतदर्द, घाँटी सुन्निने, योनिरोग, मूत्रकृच्छ्र, अजीर्ण, शूल, अम्लपित्त, मूत्रकृच्छ्र, कलेजो-मिर्गौलाशोथ, अर्श, गानोगोला-गुल्म, कमलपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । खतरा चर्मरोगमा लेप लगाउने, जलेको घाउमा घोलको पट्टी बाँध्ने, शरीरबाट भयङ्करी गिर्खा निक्लेमा घण्टा-घण्टामा लेप गर्ने गर्दा तत्काल घटाउँदै-सुकाउँदै जान्छ । **मात्रा :** धूलो/भस्म ३-५ ग्राम, क्षार ३-७ रत्ती, घोलपानी १०-५० मि.लि. पाखानभेद/दुबो/गुर्जोरस वा काँढापानीसँग २ पटक ।

७७५४. समुद्रफेन, हिन्डिर, समुन्द्रको फिँज सुकाएको क्षार, Sea Finj, Sepia Medicine

चिनारी : यो समुन्द्रमा पाइन्छ । यो समुद्रको फिँज माछाको जीवांशसमेत मिसिएर सुकेको क्याल्सियम कार्बोनेट ८०-८५ प्रतिशत रहेको हुन्छ। यसको मुख्य काम अम्लतानाशक भनिन्छ। समुद्री छालका कारण पानीको फीँज कैयौँ दिनसम्म घर्षण-कम्पन्न हुँदै समुद्री जीव माछालगायतले फिँज खाएर ओकेल्छन् । माछा मरेर सुकेको विभिन्न रासायनिक फिँजको घोलद्वारा निर्मित फिँज सुकेपछि औषधि प्रयोजनमा आउँछ। स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो-टर्रो परपराउँछ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मूत्रल, कफनिःसारक, पित्तनाशक, अग्नि-उद्दीपक, मृदुविरेचक, अम्लतानाशक, रक्तशोधक, अश्मरी-पत्थरीहर भेदक, स्वेदजनक, रोप्रतिरोधात्मक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, विषनाशक, प्रतिदूषक, चर्मरोगहर, शोथघ्न, व्रणरोपक, अर्बुदहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, पेट पोल्ने, रक्तस्राव, विषप्रभाव, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, अम्लपित्त, पेटका कृमि, त्रिदोषज्वर, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, अरुचि, अजीर्ण, आउँ-अतिसार, मोटोपन, अनावश्यक बोसो, जलोदर, कफवृद्धि, समस्त नेत्ररोग-आँखाको पीडा, समस्त चर्मविकार, रक्तस्राव, भिरङी-फिरङी, गाँठा-गिर्खा, वातरक्त, टन्सिल, दाँतदर्द, घाँटी सुन्निने, खोक्दा रगत आउने, जलोदर, गला-घाँटीशोथ, कानको पीडामा, योनिरोग, मूत्रकृच्छ्र, अम्लपित्त, मूत्रकृच्छ्र, कलेजो-मिर्गौलाशोथ, अर्श, गानोगोला-गुल्म इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** धूलो/भस्म १-५ ग्राम, क्षार ३-७ रत्ती, घोलपानी १०-५० मि.लि. पाखानभेद/दुबो/गुर्जोरस वा काँढापानीसँग २ पटक ।

७७५५. समुद्रीनुन, सागरज, Sea Salt, *Sodi muras*

चिनारी : यो सामुद्रिक नुन सदा-सर्वत्र पाइन्छ। यो समुद्रको किनारमा उठ्ने छाललाई ल्याएर सुकाई प्रशोधन गरिन्छ र मैलो धमिलो फोहर-नुनिलोपानीलाई सुकाएर सोडियम शुद्धीकरण गरी आयोडिन मिसाएर खानका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो लवणद्रव्य सेतो रङको नुन संसारभर पाइन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो स्वादिष्ठ,

रुचिकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अपच-अजीर्ण, चिसो गुल्म-गानोगोला-वायु, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, रुघा-खोकी-कफरोग, गलाघाँटी-टन्सिल सुन्निने, राजयक्ष्म, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, चर्मरोग, फोक्सोशोथ, पेट दुख्ने-गानोगोला र सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार, भगन्दर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसले सुन्निएको/दुखेको अङ्गमा नुनपानीले सेक्दा तत्काल लाभ दिन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/ढिका/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० र काँढापानी १०० मि.लि. १-३ पटक ।

७७५६. सर्पमणि, कुचिला आकारको, सर्पजमौक्तिक, अहिमाणिक्य, साप की मणि, Snake light Flame or Gem

चिनारी : आफ्नो विष हजारवर्ष नाघेपछि स्वयम्ले पचाएर विषाग्नि सङ्कलन भई सर्पको ऊर्जा ज्योतिमा परिणत हुन्छ । यो कल्याणकारी सर्प लाखौँमा एक हुन्छन् र सर्पिणीले पछ्याउँछन् । बलवान् शक्तिस्वरूपिणी सर्पिणीहरूले लडाइँ-युद्ध गरी मणि निकालिदिन्छन् । ब्रह्मचर्यपालन भङ्ग गर्ने उद्देश्यका साथमा लागेकी सर्पिणीले जसरी पनि मणि पृथ्वीमा झारिछोड्छे । सर्पलाई सर्पिणीभन्दा आफ्नै मणि प्यारो लाग्छ, खोज्दाखोज्दै नपाएर बहुलाउँछ र अन्ततः मर्छ । मणि खसेपछि सर्प जान नसक्ने जडीबुटीमा पर्ने अथवा सिद्ध-साधकको हातमा पऱ्यो भने मणि रहेको घर मनदिल छोड्छ र सर्प मर्न बाध्य हुन्छ । यो मणि ज्योतियुक्त, बिरालाको आँखासमान वा कुचिलाबीज आकारको हुन्छ । यो प्राणभन्दा प्यारो लाग्छ । आध्यात्मिक साधक भएमात्र मणिबाट विशेष लाभ मिल्छ अन्यथा अमूल्य मणिबाट व्यक्ति पागल बन्छ । सर्पदंशबाट मरेको मनुष्य ज्यूँदो बन्छ ।

७७५७. सर्पविष झिक्ने विधि, सर्पजविषाक्तक, अहिविष, साप की जहर, Snake Venoms, Snake Poison

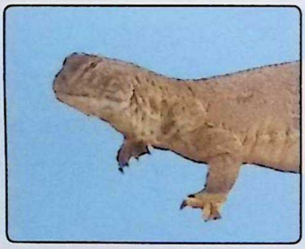
चिनारी : यो घातक विष हो । यो सर्पको पित्ताशय-विषग्रन्थिमा हुन्छ । यो थुकको समान हुन्छ र सुकेपछि सेतो रङ्गको डल्लो बन्छ । विषालु सर्पलाई समातेर मुख आँ गराई मुखको तल्लोभागलाई टेडो पारी मुख उल्टो गरी विषथैलीमा औंलाले दबाउने भएभरको विष निक्लन्छ, २-३ महिनामा निकालिरहन मिल्छ । विषधरसर्पलाई क्रोधित बनाएर रिसाउनी गराएर निकाल्न सकिन्छ । काँचको प्यालामा रबर आवरण लगाई दिक्क बनाएर १०-२० थोपा न्यून निक्लन्छ । सर्पको मुख र पुच्छर समाउनी अनि बुढी र चोरीऔंलाले दबाउँदा ढक्कनको रबरमा दुलो पारी थुक्छ वा विष ओकेल्छ । यो बेलाबेलामा विषसङ्ग्रह गर्ने उत्तमविधि हो । यस्तो पहेँलो-सुनौलो वर्णको विष सर्वोत्तम भनिन्छ । मरेकामा निक्लँदैन र सर्प मारेर चिरेर निकालिएकामा रगत मिसिएको हुन्छ । **यो शुद्ध कसरी गर्ने शास्त्रीय बिधि** : तोरी-सरस्यूँ तेल वा घिउ/महमा दिनभर घाममा राख्नुपर्छ । पान, भृङ्गराज, कुठ, अगस्तिपत्र, सर्पगन्धारसमा ७२ घण्टा डुबाउनुपर्छ अथवा माटोको कटौरा वा चिनीप्यालामा ३-१० दिन गोमूत्र सूर्यतापमा राखी शुद्ध गर्नुपर्छ । शुद्ध सर्पविषको **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, वेदनास्थापक, वातव्याधिहर, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोगहर, त्रिदोषजज्वरनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदय शिथिलता वा दुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, घोर अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, कफग्रस्त दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग,

त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, रक्तरोग, सर्पदंश, भिरङ्गी-फिरङ्गी, श्वासरोग, क्षय, वातरक्त, कुष्ठरोग, सुजाक, फोक्सोशोथ, पागल प्राणीहरूको टोकाइ, अवसादक इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-५ मि.ग्रा. १-२ पटक।

७७५८. सालक, Salak, Pangolin, *Manis javanica*

चिनारी : यो समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ। यो जन्तुको वासस्थान ओढारमा प्वाल/अन्कन्टार गुफा/ढुङ्ग्यानमा हुन्छ। प्रायः यो पहाडी क्षेत्रमा मिल्छ। यो बेपत्ता दौडन्छ, जमिनमुनि मौन बस्छ। यो वेदनानाशक, लोपोन्मुख, यो ५-१० किलो वजनको, खैरो रङको कत्ला परेको, मोलछाप्राभैँ थुतुनो, पुच्छर ४०-६० से.मि.लामो, मरेपछिको हाड र मासु दीर्घजीवी गर्ने र नीरोगी पार्ने भनिन्छ। छाला बलियो भएकाले महङ्गा गरगहना सजाउन र चर्मस्पर्शभेदी वस्त्र लगाउन प्रयोग हुन्छ। यसको खपटा घोटेर घाउमा लगाउँछन्। हुने राज्यले प्रोत्साहन र अवसर दिएमा मात्र संरक्षण हुन सक्नेछ।

७७५९.साण्डो, साण्डा, साल्मा, सापसिलिण्डा, Sando Venom, Sanda, Desert Lizard, *Saara hardwickii*



चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो मरुभूमिमा १-१०० मिटरमा पाइन्छ। यो विषालु प्राणी हो। यसले डस्यो भने मानिस मर्छ। यसको टाउको गोलो, शरीर थेप्चो भ्यागुतोसमान हुन्छ। यसको रङ पहेँलो-खैरो भए पनि रङ बदलिरहन्छ। यो ३०-४० से.मि.को पोथी र ४०-५० से.मि.को भाले हुन्छ। यसको स्वभाव उष्ण-उत्तेजक र विषालु हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो उत्तेजक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, शोथघ्न, वेदनाशामक, मदकारक, विषघ्न, व्रणरोपक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले जोर्नीवाथ, सन्धिशोथ, कटिवात, गृध्रसी, सर्वाङ्गवात, पक्षाघात, स्नायुरोग, सुन्निएको, अङ्ग दर्द, छालाको रोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** यसको तेल वातव्याधि रोगमा मालिस गर्न प्रयोग गरिन्छ।

७७६०.सात्विकमद्य, अमृतमद्यपान, रसायन, Amrit Rasayan, Herbal Sweet Alcohol

चिनारी : यो आनन्ददायक शान्तिपूर्ण वातावरणमा ध्यानी अवस्थामा यो सात्विकमय लामो समय लगाई बनाएर प्रयोग गरी लाभ लिइन्छ। यसमा पोषक द्रव्यहरू शीतल प्रकृतिका जडीबुटी पर्छन्। यसमा पुष्टिकर जरा शामक गुण-धर्म भएका ताजा खोजेर राखिन्छ। उच्चगुणस्तरीय ताजा दूध अथवा परिपक्व ऊखुरस अथवा वनस्पति दूधमा कुरिलो, मुसली, कान्छीमधु, पाँचऔँले, गाङडोल इत्यादि दूधे वनस्पतिहरूको चोप मिसाएर घोल पारी मथेर अर्क खिच्नुपर्छ। यो महिनाभरमा नभएर वर्षौं लगाएर तयार पारिएको अमृतरस एक घोल पृथ्वीमा दुर्लभ भनिन्छ। यसमा जल पर्दैन, कुनै विषादि हालिन्न, यो बजारमा मिल्दैन कतै खोज्दा पाइन्न। यो आफ्नै पौरखले स्वयम्को परिश्रमद्वारा सर्वोत्तम मद्य निर्माण गर्नुपर्छ। यो सामान्य मद्य तत्काल बनाएर चाख्नुस्। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, कफनिस्सारक, वातव्याधिहर, निद्राजनक, बल-बुद्धिवृद्धिदायक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, वातपुष्टिकर, अस्थिपोषक, रसायन, आयुर्वर्धक, रजःवीर्यसुधारक, उन्माद-पागलपनमा उपयोगी, शीतल, योगवाही, विषघ्न, तृप्तिकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले उन्माद-पागलपन, अनिद्रा, मानसिक रोग, तनाव, अतिश्रमको पीडा, स्मृतिह्रास, अङ्गशोथ, दम, खोकी, राजयक्ष्मा, अपस्मार, मृगी, चित्तभ्रम, शंकास्पद मनको विचलन, चिन्ता, स्त्रीअधर्म, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, कटिवात,

स्नायुमण्डलका रोग, रजःवीर्यदोष, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो आयुर्वेदिक गुरुकुलमा अभ्यास गराइन्छ । **मात्रा** : सुई ५-१० र अमृतमद्य ३०-५० मि.लि. २-३ पटक ।

७७६१.सालकतामे, ताम्रवर्णी सालक, Tamo Salak, Copper Pangolin, *Manis javanica*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो खपटाहरूले भरिएको एक स्तनधारी प्राणी हो । खेतबारीका कीरा र धमिरा खाने हुनाले यसलाई किसानको साथी भनिन्छ । मासु, छाला र खपटाका लागि यसलाई मार्ने हुनाले यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ। यो तामा रङको सालक पशुपालक, जीवात्मारक्षक व्यावसायिक व्यक्तित्वले यसलाई जोगाउनु आवश्यक छ। अहिले त्यस्ता व्यक्तिको खाँचो छ। यो कालगतिले मरेपछि प्रयोगमा ल्याउँछ। यसको हरेक अङ्ग-प्रत्यङ्ग अनेकौं प्रयोजनमा आउँछ । यसको र्‍याल क्यानसरको औषधि बन्छ ।

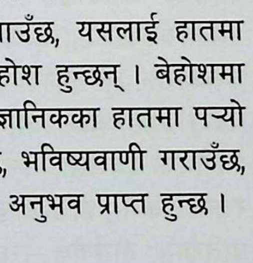
७७६२. सातमुखे नाग, Seven Mouth Nag

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो ३-५ फिट लामो-मोटो, गहुँगेडा रङको, सात मुख-जिब्रो एउटै शिरमण्डलमा सबैतिर मुख भएको हुन्छ । यो जमिन बाहिर निस्कँदैन र जब निस्कन्छ फेरि भित्र पस्दैन । जहाँ यो नाग रहन्छन् त्यहाँ सङ्क्रमणकारी रोग आउँदैन, प्रदूषित वायुलाई शुद्धीकरण गर्छन्, स्वस्थ ऊर्जा मिल्छ, सकारात्मक भइन्छ । उसको क्रियाकलाप हेर्दा नै आनन्द आउँछ, मन प्रफुल्लित बन्छ । खतरा रोगमा यसको र्‍याल वा मुखरसको सुई प्रयोग हुन्छ ।

७७६३.स्यालसिङ, स्यालमणि, गिदार, Fox Horn-Gem

चिनारी : यो एक अस्तित्त्वगत स्यालशिरको विकार हो । यो ब्रह्मचर्य पालन गरेको, प्रकृतिको प्यारो र परम आनन्दमा डुबेको पुलिङ्गी राजास्याल मध्यरातमा कराउँदा टाउकामा सिङ निक्लन्छ । धेरै जोडतोडका साथ आवाज निक्लँदा शिरबाट आधा-एक अङ्गुलको मसिनो सिङ गोलाकार डल्लोको बीच भागबाट पैदा हुन्छ । स्यालको आफ्नो रङअनुसार सिङको रङ हुन्छ । यसको रौं काट्दा नयाँ पलाउँछ, यसलाई हातमा लिएर पानीमा हेर्दा दिउँसै तारा देखिन्छ । कुनै कराउँदा कराउँदै मर्छन् भने कुनै बेहोश हुन्छन् । बेहोशमा मस्त हुँदा सिपालु शिकारीले हात पार्छन् । समाधिमा गएको स्यालमणि यदि साधक वैज्ञानिकका हातमा पर्‍यो भने अलौकिक चमत्कार अर्थात् हरेक उल्टा देखाउँछ । अनेक तरहका घटना घटाउँछ, भविष्यवाणी गराउँछ, सूक्ष्मसंकेत दिन्छ, उपचारमा सफलता हात लगाउँछ, आत्मविश्वास बढ्छ, नयाँ-नयाँ अनुभव प्राप्त हुन्छ ।

७७६४. स्थावरपत्थर, साइनाइट, Syenite, Kyanite Stone



चिनारी : यो खनिजपत्थर हो । यो मोटो र दानादार हुन्छ। यो फेरोम्याग्नेसियम, क्षारिय र फेल्डस्पारको मिश्रणबाट बन्छ । यसको कडापन ५.५-६, घनत्व २.६, गुरुत्व २.७ हो । यसको सतह चमक, कमजोर, चोइटा निकाल्न सजिलो हुन्छ । **शुद्ध गर्ने विधि** : कोदो, गहत र गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **विशेष शुद्ध गर्ने विधि** : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनका लागि पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खयर कोदोपानी वा अर्कमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/सिन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा ११ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँ अनि नयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब भस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक

बन्दछ। अशुद्ध र कच्चा प्राणनाशक भएकाले भस्मीभूत गतिशीलक्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, श्वासरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्था-स्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक।

७७६५. सिंह, शेर, Lions

चिनारी : यो पहिले हरेक वनमा पाइन्थ्यो किन्तु अचेल लोप हुँदै गयो। यो महङ्गोमा गनिन्छ। यो खैरो वा रातो वा सेतो रङमा मिल्छ। यो प्राणी कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु च्याल सदा उपयोगमा आउँछ। यसलाई वनको राजा भनिन्छ। यो १००-१२० से.मि. अग्लो, १५०-३०० किलो वजन, ४८-६० कि.मि.प्रतिघण्टा दौडन्छ। यो १४-२० वर्ष जिउँछ। यसलाई संरक्षणको आवश्यकता छ।

७७६६. सिङरीमाछा, सिङरीमछली, Paidini Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो एक अङ्गुल चेप्टो, कालो वर्णको कन्चटमा सियो, पित्तथैलीमा तेल हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्वलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७७६७. सिसाकलमढुङ्गा, काला सिसा, ग्रेफाइट, Graphite

चिनारी : यो प्राकृतिक-खनिजीय ढुङ्गाका रूपमा पाइन्छ। यो कालो वा खैरो रङको हुन्छ। यो हीराको कार्वन हो। यसको कडापन १-२, पग्लने विन्दु ३७३० डि.से., विशिष्ट घनत्व २-२.३ हुन्छ। अमिलोमा ३/३ पटक भावना दिएर सुकाउँदा शुद्ध बन्दछ। यसलाई कुटेर कपडछान गरी अमिलोमा ५ दिन मर्दन गरी सुकाउनुपर्दछ। चुत्रो अथवा भृङ्गराजरस/पुनर्नवा गोमूत्र/काँढापानीमा पकाई माटाको भाँडामा राखेर घिउ र मह राखी गजपुटअग्निमा फुक्नुपर्छ। स्वभाव उष्ण-शीतल शामक र स्वाद तितो हल्का टर्रो केही मिठो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, कृमिमारक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, केशरक्षक, हिक्काहर, नेत्ररोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, आगो पोलेको, नेत्ररोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, आन्द्रामा त्रिदोषज-सन्निपातजज्वर, बिग्रेको घाउ, कर्णरोग, अर्श

ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, पेट पोल्ने, अनिन्द्रा, चर्मरोग, मिर्गौलाको जलन, रक्तप्रदर, दुबी, दाद, कुष्ठ, पुरानो घाउ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भस्म १-३ रत्ती, वटी १ वटा ३-५ पटक।

७७६८. सिद्ध महास्तम्भनकारी योग, Sex Without Semen

चिनारी : स्तम्भनशक्ति वीर्य नखस्ने सम्भोग, योगसम्भोग, भोगयोग, महासमभोग, महास्तम्भनकारी क्रिया अत्यन्त गोप्य विद्या हो। बलवीर्यले भरपूर स्त्री-पुरुषको योनि-लिङ्गको मिलनमा घण्टौंको घर्षण रगडाइमा वीर्यपात नहुने अवस्थालाई महास्तम्भनकारी क्रिया भनिन्छ। साधनाको गहिराइमा आफ्नै आनन्दको मस्तिष्कमा रमेका साधकहरूले कसैको कुनै स्त्रीको मन राखिदिन यस्तो क्रियामा जुट्छन्। अति गाढा वीर्य ब्रह्मचारीको बीज ब्रह्मास्त्र बनिसकेको अवस्थामा मात्र सम्भव हुन्छ। कसैले पारद स्तम्भकगुटिका बनाएर छोटो र छिटो बाटो खोज्छन् र मनपरेकी स्त्रीसँग सम्भोग गर्छन्। योगपरम्परामा यो गुटिकाबाट गरिने स्तम्भनलाई आयुर्वेदको नयाँ बाटो विशेष पाटो भनिन्छ।

७७६९. सिध्रा माछा, सिधरीमछली, Katla Fish

चिनारी : यो उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीको जलमा सर्वत्र पाइन्छ। यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो चेप्टो २-३ इन्चको कत्ले, पित्तथैलीमा तेल हुन्छन्। **प्रयोग हुने अङ्ग** : सर्वाङ्ग। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-मिठो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, अस्थिसन्धानक, बलकारक, तृप्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले पित्तवृद्धि, पत्थरी, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, पागलपन, मृगी, स्नायुतन्तुगत दर्द, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुस्राव, वीर्यदोष, रक्तविकार, आँखाको समस्त रोग, रक्तरोग, रजःवीर्यदोष इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : तेल ५० र तेलसुई ३-१० मि.लि., वटी २-३ वटा ३-५ पटक।

७७७०. सिन्धेनुन केही रातो, सिधेनुन, रक्तसेन्धानमक, सिरेनुन, Red Rock Salt

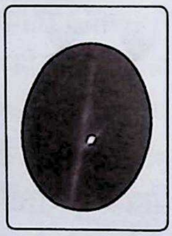
चिनारी : यो हरेक हावापानीका चट्टानमा पाइन्छ। यो पोटासियमको वा लवणरसको स्रोत हो। यो खनिजद्रव्य रातो रङको नुन संसारभर मिल्छ। हिमप्रदेशको खानीमा पाइने यो नुन स्वस्थकर भनिन्छ। सेतो ढुङ्गा र चम्किलो पत्थरका खानीहरूमा सिन्धेनुन रातो रेखायुक्त रतछायाँ उत्तमदर्जाको मिल्छ, प्राप्त हुन्छ। विभिन्न ठाउँका खानीबाट निस्कने सेतो नुन स्वास्थ्यकर मानिन्छ। **स्वाद नुनिलो र स्वभाव उष्ण। गुण-धर्म-कर्म** : यो स्वादिष्ठ, रुचिकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, कण्ठशोधक, पाचक, ज्वरनाशक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, निद्राकारक, शोथघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले अपच-अजीर्ण, चिसो गानोगोला-वायु, मन्दाग्नि, निम्नरक्तचापमा, रुघा-खोकी-कफरोग, गलाघाँटी-टन्सिल, राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, रक्तस्राव, विषप्रभाव, चर्मरोग, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, पत्थरी,

विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । शरीरका लागि नुन एक अत्यन्त आवश्यक पदार्थका रूपमा लिइन्छ । रसरक्तका प्रधान खनिजद्रव्य/लवण रसरक्तमा निश्चित अनुपात र जलीयांश नुनको नियन्त्रणमा रहन्छ । नुनको मात्रा बढ्ता भएमा मूत्र र पसिनाद्वारा बाहिरिन्छ । **मात्रा :** चूर्ण/ढिका/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी ५० मि.लि. १-३ पटक ।

७७७१.सिन्दुर कृत्रिम, गिरिसिन्धुर, रातो टीका, रक्तेणु, Sindur Tika, Red Oxide of Mercury

चिनारी : यो रातो सिसाको उपधातु हो । यो रातो चम्किलो पारद र सिसक-अक्सिजनको साथ दुई परमाणु मिलेर बन्छ । यो सिसा धातुलाई पोलेर भस्म बनाइन्छ । सिसालाई शोधन गरी ढालन-भेदनमा रस-रक्तवर्गका राता रङका औषधिहरूमा मारण-तारणबाट प्रशोधन भएको महिन धूलो अति रातो हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, कुष्ठघ्न, द्रदुघ्न, रक्तशोधक, रञ्जक, वातहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले समस्त प्रकारका कण्डु, कुष्ठ, रक्तपित्त, रक्तस्राव, यौनरोग, भिरडी-फिरिडी, दुबी, दाद, कुष्ठ, आँखाका रोगहरू, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कफग्रस्त खोकी-दम इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो भस्मलाई घ्यू/तेलमा मिलाई घाउहरूमा लगाइदिनाले तुरुन्तै रगत बन्द हुन्छ र दिनभरमा घाउ पुरिन्छ र घाउ ३-५ दिनमा लाभ गर्छ । १-२ ग्राम लेपन । यो सदा निधारमा लगाउँदा घाउ हुँदै जान्छ । त्यसैले सिन्दुर रातो माटोमा वा तेल मिसाएर लगाउने गर्नुपर्दछ । तेलमा डढाएर मालिस गर्दा सुन्निएको, दुखेको सन्चो हुन्छ । **मात्रा :** १-५ रत्ती १-३ पटक ।

७७७२. सि, आँखा भएको पत्थर, Agate, Eye Stone

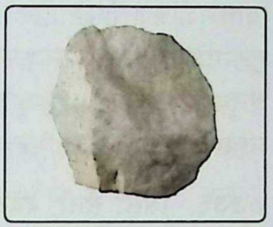


चिनारी : यो खनिजीय रसायन हो । भूगर्भविद् वैज्ञानिकहरूका अनुसार वास्तवमा यो खनिजद्रव्य हो । कडा चट्टानभित्र प्राकृतिक सि भेटिन्छ । उदयपुरका बेलाखातरी लेप्चा राजाले सि बनाएर व्यापक गरेको प्रमाण मिल्छ । रानीभृकुटीको पालामा तिब्बततिर पद्मसम्भव धर्मगुरुले सर्वत्र फैलाए । हरेकको गलामा सि त्रिनेत्र प्रतीकका रूपमा हुनैपर्ने आध्यात्मिक मान्यताले १-१४ आँखासम्म गहनाका रूपमा लगाउन थाले । प्राकृतिक खानीको एउटा सि ५-१० ग्रामसम्म वजन हुन्छ । पहेँलो-अल्पपारदर्शी सेता धर्का, कोही गुलाबी, खैरो, कालोमा सेतो अपारदर्शी धर्सा वा आँख्ला देखिन्छ । सेतोमा रातो आँखा भएको अप्राप्य भनिन्छ । अचेल मेसिनबाट काटेर अत्याधुनिक सि बन्छ । रत्न नबनेकालाई पञ्चगव्यमा शोधन गरी १५ गजपुटमा पाक गर्नुपर्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, ज्वर, रजवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, पाचनसंस्थानको सङ्कुचन, धातुरोग रक्तपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक ।

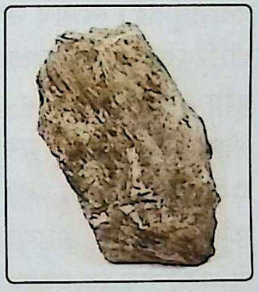
७७७३.सिङ्गमरमर, सङ्गमरमर, Marble Stone, $CaCO_3$

चिनारी : यो कडा खनिजीयद्रव्य हो । यो मिश्रित कडा पत्थर विभिन्न रङको हुन्छ । यो ढुङ्गाको

प्रयोगबाट घर/भवन/आगँन छपाइ र धूलो कृषिचुनमा प्रयोग हुन्छ। पत्थर विभिन्न आकारप्रकारका काटेर रत्नमा बेच्न र राम्रो गहना बनाएर लगाउन सकिन्छ। यसको पग्लने विन्दु १५१७, कडापन ३, घनत्व २.६ हो। यो भस्म धेरै औषधि बन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, उदररोगहर, वखातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले स्त्रीरोग, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, रक्त-त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुरोग, इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक।



७७७४. सिलिमनाइट, Sillimanite Stone, Al_2SiO_5



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा सदा र सर्वत्र पाइन्छ। यो खनिजीयद्रव्य हो। यसको कडापन ६.५-७.५, गुरुत्व ३.२, घनत्व ३.२४, पग्लने विन्दु १५५०-१६०० हो। यो ढुङ्गा-पत्थरका मसिना धूलो सेतो वा विभिन्न रङका वा हुन्छन्। यो कैयौं ढुङ्गाहरूका मिश्रितचूर्ण हो। यो बालुवालाई त्रिफला काँढा वा कागती रसमा ७२ घण्टा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ। कागतीरस मिसाई तीनदिनभर घोटी सुकाएर गजपुटअग्निमा ३ पटक फुक्नुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद तितो टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन इत्यादि सन्चो गराउँछ। कोष्ठबद्ध-कब्जियतका लागि ३ चम्चा घ्यू, आधालिटर दूध र आधा-एक चम्चा बालुवा बिहानै ५-७ दिन खाँदा रोग हराउँछ र आन्द्रा शुद्ध पार्छ। **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक।

७७७५. सिन्धेनुन सेतो, सिधेनुन, सफेद सेन्धानमक, सिरेनुन, White Rock Salt

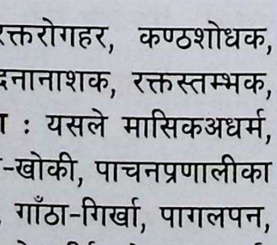
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा मिल्छ। यो पोटासियमको स्रोत हो। यो खनिजद्रव्य सेतो रङको नुन संसारभर मिल्छ। हिमप्रदेशको खानीमा पाइने यो चट्टाने नुन राम्रो भनिन्छ। सेतो ढुङ्गा र चम्किलो पत्थरका खानीहरूमा सिन्धेनुन उत्तमदर्जाको मिल्छ। विभिन्न ठाउँका खानीबाट निस्कने सेतो नुन स्वास्थ्यकर मानिन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद नुनिलो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रुचिकारक, कफनिस्सारक, विषघ्न, कण्ठशोधक, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर, निद्राकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले

अपच-अजीर्ण, चिसो गानोगोला-वायु, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, रुघा-खोकी-कफरोग, गलाघाँटी-टन्सिल सुन्निने, यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, ज्वर, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, मोटोपन, निम्नरक्तचाप, रक्तस्राव, विषप्रभाव, चर्मरोग, पेट दुख्ने-गानोगोला, सङ्ग्रहणी, कुष्ठ, सुजाक, ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, अम्लपित्त, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, पत्थरी, विषालुजीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर, सङ्ग्रहणी, रक्तविकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । शरीरका लागि नुन एक अत्यन्त आवश्यक पदार्थका रूपमा लिइन्छ । रसरक्तका प्रधान खनिजद्रव्य/लवण रसरक्तमा निश्चित अनुपात र जलीयांश नुनको नियन्त्रणमा रहन्छ । नुनको मात्रा बढ्ता भएमा मूत्र र पसिनाद्वारा बाहिरिन्छ । **मात्रा** : चूर्ण/ढिका/भस्म आधा-तीन ग्राम, वटी १ वटा र नुनपानी १० मि.लि. १-३ पटक ।

७७७६. सिसा सेतो, श्वेतनाग, सफेदा, White Lead, Plumbic Carbonate

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो सेतो सिसाको उपधातु लिड कार्बोनेट हो । आगोमा तुरुन्त गल्छ । अशुद्धलाई शोधन प्रक्रिया पिढरयन्त्रमा तेल, मही, गोमूत्र, त्रिफला, घ्यूकुमारी, कोदोको जाँड, गहत आदिबाट गर्नुपर्छ । यसलाई घ्यूकुमारी योगबाट गजपुटअग्निमा फुकेर भस्म पार्नुपर्छ । जब खरानी हुन्छ तब निकालेर घ्यूकुमारी स्वरसमा घोटी हलेदो धूलोमा मुछेर सत्त्वपातन पुनः ७ पटक गरी निर्दोषभस्म रसायन वनाउनुपर्छ। स्वभाव उष्णवीर्य-उष्ण र स्वाद टर्रो। यसलाई शोधनगरी उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो स्निग्ध, वेदनानाशक, बलकारक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, कुष्ठघ्न, द्रदुघ्न, रक्तशोधक, रञ्जक, वातहर, अग्निदग्धहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त प्रकारका कण्डु, कुष्ठ, रक्तपित्त, रक्तस्राव, यौनरोग, भिरङ्गी-फिरिङ्गी, दुबी, दाद, आँखाका रोग, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कफग्रस्त खोकी-दम, चर्मरोग, आमवात, जलोदर, आन्द्रा सुन्निने, रक्तार्श, मधुमेह, शुक्रमेह, कफवृद्धि, क्षय, पिनास, उदरशूल, आगोले जलेको इत्यादि सन्चो गराउँछ । यो भस्मलाई घ्यू/तेलमा मिलाई घाउहरूमा लगाइदिनाले तुरुन्तै रगत बन्द हुन्छ र दिनभरमा घाउ पुरिन्छ र घाउ ३-५ दिनमा लाभ गर्छ । तेलमा डढाएर मालिस गर्दा सुन्निएको, दुखेको सन्चो हुन्छ । **मात्रा** : १-५ रत्ती लेपन १-३ पटक ।

७७७७. सी कालो, झुई, आँखेपत्थर, Black Agate, Black Eye Stone



चिनारी : यो खनिजीयपत्थर हो । यो कालो रङको पत्थरमा आँखा-आँखा हुन्छ । यो रत्नादिमा गणना गरिएको छ । कडा चट्टानभित्र प्राकृतिक सी भेटिन्छ । प्राकृतिक खानीको एउटा सी ५-१० ग्रामसम्म वजन हुन्छ । पहेँलो-अल्पपारदर्शी सेता धर्का, कोही गुलाबी, खैरो, कालोमा सेतो अपारदर्शी धर्सा वा आँख्ला देखिन्छ । सेतोमा रातो आँखा भएको अप्राप्य भनिन्छ । अचेल मेसिनबाट काटेर अत्याधुनिक सी बन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो-हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, लौहरसायन, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक, सन्तानदायक, रजःवीर्यवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, मूत्ररोग, हृदयको रोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द,

पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, अर्श, दुब्लो, हाड-ढाडको रोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा सङ्कुचन, धातुरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती २-३ पटक।

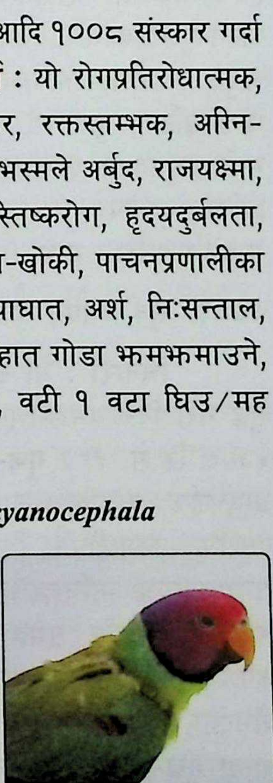
७७७८. सितम्बरी नुन, सीतालवण, Sita Salt, Soil Salt

चिनारी : यो नुनिलो माटोबाट बनाइन्छ। यो नुन मटमैलो हुन्छ। यसको स्वभाव शीतल र स्वाद नमकीन हुन्छ। यो जहाँ नुनिलो भूमि छ त्यहाँको ढुङ्गा-माटोलाई पानीद्वारा तैयाएर पिँधमा छोडिन्छ, माथिको सङ्लो पानी पकाएर डढाई सुकेपछिको सेता पदार्थलाई सितम्बरी नुन भनिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो वातनाशक, खारी, भारी, स्निग्ध, मूत्रल, पित्तहर, अश्मरी-पत्थरीहर, पीडान्तक, कफनिस्सारक, मृदुरेचक, अग्निकारक, शोथघ्न, कृमिमारक, वमनकारक, लवणकारक, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले कफवृद्धि, टन्सिल, फोक्सोशोथ, पत्थरी, अपच-अजीर्ण, मन्दाग्नि, मुख-जिब्रोका घाउ, अङ्ग सुन्निएको, अङ्ग दर्द, चिसो रुघा-खोकी, शरीरबाट पसिना धेरै गएको, नुनको मात्रा नपुगेको, पिनास इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : धूलो १-३ ग्राम, भुटेको नुन १-२ ग्राम, भस्म आधा-एक ग्राम, रस/लेदो/सुई २-५ मि.लि.२-३ पटक। यसको लेपन-स्नान/लगाउने/सेक्ने/पानीमा डुब्ने गर्नुपर्छ।

७७७९. सुन सेतो, प्लाटिनम, क्षय नहुने धातु, Platinum, (Pt atomic no. 78)

चिनारी : यो सेतो चम्किलो सुप्रसिद्ध धातु हो। यसको कडापन ३.५, घनत्व २१.४५, परमाणुभार-वजन १९५.२३, पगलने विन्दु १७६८ र उम्लने विन्दु ३८२७ हो। यो घर्षण हुने सामान-यन्त्रादिमा प्रयोग गरिन्छ। यो उच्च रासायनिकतत्त्व धातुमा राखेपछि नखिइने र कत्ति पनि क्षय हुँदैन। यो सुनभन्दा धेरै महङ्गो पर्छ। यो ढुङ्गा तथा धातुहरू खारेर सारमात्र निकालिन्छ। यो सधैँ व्यवहारमा आउने चीजहरूमा प्रयोग गर्न जान्नुपर्छ। पारा (पारद) शोधन/मारण/पाक/रसादि/भस्मादि/बद्ध वा अग्निस्तम्भक आदि १००८ संस्कार गर्दा प्लेटिनमधातु उपयोगमा आउँछ। स्वभाव शीतल र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, वाजीकर, व्रणरोपक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, हृदयहितकारी, नेत्ररोगहर, रजःवीर्यसुधारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यो भस्मले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, अपस्मार, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्करोग, हृदयदुर्बलता, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयाघात, अर्श, निःसन्ताल, श्वाससमस्या, दम, कलेजोको रोग-हेपाटाइटिस, रगतको कमी, छालारोग, अग्निमन्द, हात गोडा झमझमाउने, मासिकअधर्म, आँखाको कमजोरी, अर्श इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-३ रत्ती, वटी १ वटा घिउ/मह अनुपान-सहपानका साथमा १-३ पटक।

७७८०. सुगा हरियो, तोता, Nepali parakeet Parrot, Green Bird, *Psittacula cyanocephala*



चिनारी : यो जीव हो। यो हर हावापानीमा पाइन्छ। यो हरियो रङको चरा, चौंच मुखको चुच्चो हल्का पहेँलो टुडो, २ खुट्टा, २ पखेटा, डल्लो ज्यान, भालेको घाँटीमा गाढा पहेँलो र पोथीको हल्का पहेँलो वर्णको, ५०-८० ग्राम ओजनको हुन्छ। यो असल विद्यार्थी-शिष्यता सुपात्र चरो जे सिकायो त्यही गर्छ, बोल्छ। यो रमाइलो चरी घरको शोभा बढाउन पाल्ने गरिन्छ।

७७८१.सुनकीट, स्वर्णथिग्रोमिग्रो, सुवर्ण मैलो, स्वर्णअंश कुट, Golden Stool

चिनारी : यो सुनधातु गलाएर शुद्ध गर्दा प्रशोधन प्रक्रियामा सर्वोत्तम सुन अलग गरी जो फोहोर जम्मा हुन्छ त्यसलाई सुनकीट अथवा सुनको गुहु भनिन्छ । प्रायः सबै ढुङ्गाहरूमा स्वर्णको निम्नतम अंश हुन्छ । गलाएको फोहोरमा सुनका कण हुन्छन् । यसमा न्यूनमात्रामा सुन अंश रहन्छ । सुनढुङ्गालाई भस्मीभूत गर्ने शोधन-शुद्धीकरण-मारण गर्नुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, सप्तधातु उत्पादन, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वाजीकर, सन्तानदायक, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तरोगहर, सर्वरोगहर, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक र गलग्रन्थिहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले बाझोपन, अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रक्तरोग, त्रिदोषजविकार, असाध्य एवम् कष्टसाध्यरोग, संक्रमणकारी रोग, जोर्नीवाथ, गलग्रन्थिरोग, क्षयरोग, यौनरोग, गृध्रसी, कटिवात, सन्धिशोथ, रक्ताल्पता इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : भस्म चौथाइ-आधा रत्ती, वटी एउटा २-३ पटक दूध र महसँग ।

७७८२. सुन बालुई, बालुकास्वर्ण, Gold Sand

चिनारी : यो सुनौलो रङगको हुन्छ । यो २४ वर्णको सर्वोत्तम मानिन्छ । यो नेपालका प्रायः सबै नदीहरूमा र हिमाल–पहाडमा सर्वत्र पाइन्छ। बालुवा माटोलाई धोइपखाली सतीसालको काठ/चाल्नामा स्वर्णकणहरू सङ्कलन गर्ने गरिन्छ । शास्त्रीयविधिले शोधन गरी उपयोगमा ल्याउनुपर्छ । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रसायन, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, सर्वरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, वृद्धअवस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, आयुर्वर्द्धक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक, बलकारक, हृदयहितकारी, श्वरशोधक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव पेटका रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स-यौनरोग, कडा गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, धातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : ५-३० मि.ग्रा.मह/घिउ-दूध अनुपान-सहपानका साथ २ पटक ।

७७८३. सुन, स्वर्ण, सुवर्ण, Gold, (Au atomic no. 79)

चिनारी : यो खनिजीय धातु स्वर्णरङको हुन्छ । यो सर्वोत्तम सुनधातु भनिन्छ । यो शास्त्रीयविधिले शुद्ध गरी निरुत्थभस्मीभूत पार्नुपर्छ । यसको गुरुत्व १९.३२, कडापन २.५, पग्लने विन्दु १०६४, उमालविन्दु २७०० डि.से. हो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो सप्तधातु उत्पादक, अर्बुदहर, वृद्धावस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, आयुर्वर्द्धक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक, बलकारक, हृदयहितकारी, श्वरशोधक, रज-वीर्यवर्द्धक, रसायन, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, श्वासरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, सन्तानदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सप्तधातुक्षय, पेटका रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, मासिकअधर्म, प्रदर, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स-यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, सप्तधातुस्राव, रक्तविकार-रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो

चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव, निःन्तान इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ५-३० मि.ग्रा.मह/घिउ-दूध अनुपान-सहपानका साथ २ पटक।

७७८४. सुनको कीट, स्वर्णविकार, सुवर्ण मैलो, स्वर्णअंश कुट, Gold Stool

चिनारी : यो सुनधातु गलाएर शुद्ध गर्दा प्रशोधन प्रक्रियामा सर्वोत्तम सुन अलग गरी जो सुन अंशका फोहोर जम्मा भएकोलाई सुनको कीट भनिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, श्वरशोधक, सप्तधातु उत्पादनक, रज-वीर्यवर्द्धक, रसायन, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, श्वासरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, वृद्धअवस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, आयुर्वर्द्धक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक र बलकारक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले सप्तधातुक्षय, असाध्य पेटका रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, मासिकअधर्म, प्रदर, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स-यौनरोग, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, धातुस्राव, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ५-३० मि.ग्रा.मह/घिउ-दूध अनुपान-सहपानका साथ २ पटक।

७७८५. सुनढुङ्गा, सुनौलो पत्थर, Golden Stone, Gold Stone

चिनारी : यो सदा-सर्वत्र पाइन्छ। प्रायः सबै ढुङ्गाहरूमा स्वर्णको निम्नतम अंश हुन्छ। पहेँलो हुँदैमा सबै ढुङ्गामा सुन हुँदैन र विना पहेँलो हरेक पत्थर-ढुङ्गामा सुनका कण हुन्छन्। हरताल/स्वर्णमाक्षिक/स्वर्णगेरु/रसन/स्वर्ण मनशिला इत्यादि विभिन्न धातु-उपधातु, रस-रसायन, रत्न-उपरत्न इत्यादि पहेँलो हुन सक्छन्। स्वर्णकणहरूलाई सङ्कलन गर्न हर ढुङ्गा, बालुवा र भूगर्भभित्र पस्नुपर्छ-बस्नुपर्छ। पहेँलो शिलाजितमा पनि सुनको अंश रहन्छ। यो शरीरमा स्वर्णतत्त्व परिपूर्ति गर्न पहेँलो ढुङ्गाको कण स्वयम् बन्नुपर्छ। सुनढुङ्गालाई भस्मीभूत गरी शोधन, शुद्धीकरण, मारण, जारण, तारण, सारण, कारण, पाराण र सिद्धरण गर्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो सप्तधातु उत्पादक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वाजीकर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तरोगहर, सर्वरोगहर, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वेदनानाशक, रजःवीर्यसुधारक, गलग्रन्थिहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, रक्तरोग, त्रिदोषजविकार, असाध्य एवम् कष्ट साध्यरोग, संक्रमणकारी रोग, जोर्नीवाथ, गलग्रन्थिरोग, क्षयरोग, यौनरोग, गृध्रसी, कटिवात, सन्धिशोथ सप्तधातुक्षयीकरण इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** चौथाइ-आधा रत्ती २-३ पटक दूध र महसँग।

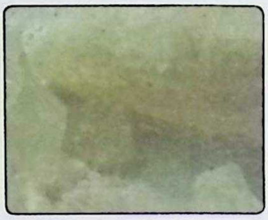
७७८६. सुनढुङ्गा, सुनचूर्णकाञ्चन, स्वर्णपत्थर, Gold Stone, Aurum (Au atomic no. 79)

चिनारी : यो नेपालका प्रायः हिमाल-पहाडमा सर्वत्र पाइन्छ। ढुङ्गालाई फुटाएर बालुवा बनाएर धोइपखाली सतीसालको काठ/चाल्नामा स्वर्णकणहरू सङ्कलन गर्ने चलन छ। यो सुनौला स्वर्णकणहरू हुन्छन्। यो २४ वर्णको सर्वोत्तम मानिन्छ। यसमा पूर्णमात्रामा स्वर्णअंश रहन्छ। सुनढुङ्गालाई भस्मीभूत गर्न शोधन-शुद्धीकरण-मारण गर्नुपर्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, वाजीकर, रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तरोगहर, सर्वरोगहर, त्रिदोषशामक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, वेदनानाशक, सप्तधातु उत्पादक, रजःवीर्यसुधारक, गलग्रन्थिहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, पक्षाघात, सप्तधातुक्षयीकरण, सर्वाङ्गवात, रक्तरोग, त्रिदोषजविकार, असाध्य एवम् कष्ट साध्यरोग, संक्रमणकारी रोग, जोर्नीवाथ, गलग्रन्थिरोग, क्षयरोग, यौनरोग, गृध्रसी, कटिवात, सन्धिशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म चौथाइ-आधा रत्ती २-३ पटक दूध र महसँग।

७७८७. सुलेमानी पत्थर, Sulemani Stone

चिनारी : यो कालो ढुङ्गामा सेतो रङको डोरो परेको हुन्छ। सेतो डोरो भएको कालो पत्थर जसलाई सुलेमानी ढुङ्गो भनिन्छ। यो ढुङ्गालाई रत्नादि बनाएर लगाउने प्रचलन तन्त्रशास्त्रमा बताइएको छ। यसबाट तान्त्रिक भाषामा सुलेमानी रत्न भन्दछन्।

७७८८. सुहाग, सुहागा, स्वाग, टङ्कणक्षार, धातुद्रावक, Borax, Soda Biboras, Sodium Tetraborate Decahydrate, $Na_2[B_4O_5\cdot(OH)_4].8H_2O$



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यसको घनत्व १.७३, पग्लने विन्दु ७४३, उमालविन्दु १५७५ हुन्छ। यो सुहागा खनिजद्रव्य हो। यो गन्धरहित नुनिलो-परपराउने स्वादमा सेतो रङमा हुन्छ। सुहागालाई हलेदो/अदुवा/हर्रो/असुरो/खयर/तितेपाती/तुलसी काँढामा पकाएर सुकाई तामाको वा माटोको वर्तनमा जलाउनुहोस्, जब फुल्छ र भस्म बन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, कफज्वरनाशक, धातु-उपधातुशोधक, दन्तरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, पत्थरी, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, फोक्सो दुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, श्वास धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, गर्मी रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, योनिको घाउ, सुजाक, मूत्रनलीको शोथ, श्वरभङ्ग, टन्सिल, निमोनिया, रुघा, खोकी, दम, पिनास, गुल्म-ठण्डा वायुगोला, रक्तस्राव, अर्श, प्रसूतिकष्ट, फोक्सो र श्वासनलीसम्बन्धी शोथ, बिग्रेको नङ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : क्षार १-३ रत्ती, चूर्ण वा भस्म ३-७ रत्ती, भस्मघोल ३-१० मि.लि. ३-५ पटक।

७७८९. सूर्यकान्त-तपनमणि, अग्निगर्भक, दीप्तोपल, आतसीसिसी, Sun Stone, $KAlSi_3O_8$, $(Na, Ca)((Al,Si)_2Si_2O_8)$

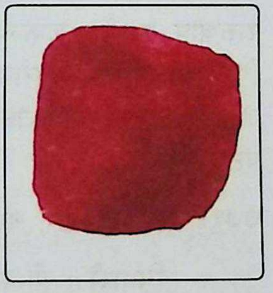
चिनारी : यो खनिजीय रसायन हो। यो स्फटिक जातिका एक उपरत्न हो। **सूर्यको किरणबाट आगो बाल्ने तरिका** : एक काँच सदृश अग्निशमन श्वेत सिसा हुन्छ, जसमा सूर्यको किरण केन्द्रीकृत भएर आगोको ज्वाला उठ्छ। यो जति दोषरहित नकोरिएको एकदम चिप्लो हुन्छ, घिस्दा आकाशको समान निर्मल बन्छ, स्वच्छ रहन्छ, तब यसलाई सूर्य धूपमा राख्ने जब जब उत्तम अग्नि पैदा हुन्छ। यो सिसीमा नै कुपीपक्व रसायन भस्म बनाइन्छ। यसको विशिष्ट गुरुत्व २-५ तथा काठिन्य ५.५-६.५ हुन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म** : यो अर्बुदहर, रसायन, पित्तनाशक, उदररोगहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तवर्द्धक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, पुष्टिकारक, त्रिदोषशामक, रजःवीर्यसुधारक, हृदयहितकारी, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अस्थिसन्धानक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ। यसलाई शोधन गरी खानुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, शारीरिक दुर्बलता, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, पक्षाघात, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, रक्तको कमी, हाड-ढाडका समस्या, मूत्ररोग, हृदयको रोग, धातुरोग, ठोक्किएको-मर्किएको, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, स्नायुरोग, पक्षाघात,

हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषज विकार, ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, दुब्लो-हाड-ढाडरोग, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्राशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** भस्म/घनसत्त्व/मिहिनपिष्टि १-५ रत्ती १-३ पटक।

७७९०. सूर्यकिरण, सूर्यरश्मी, Sunbean

चिनारी : यो एक प्राकृतिक सौर्य ऊर्जा हो। सूर्यको किरणले सारा संसारलाई प्रकाश दिन्छ, प्रकाशको साथ जीवनीयतत्त्वहरूको वर्षा गराउँछ। जसले मनुष्यलगायत प्राणी संसार, वनस्पति जगत् र जीवनको स्वास्थ्य ग्रहण गर्दछ। सूर्यपूजा अर्थात् सूर्यचिकित्साबाट प्राचीनसभ्यतामा हजारौं वर्षअगाडि स्वास्थ्यरक्षा गर्ने उपाय आरम्भ भएको थियो। आश्चर्यकारी सूर्यचिकित्सापद्धति मानवस्वास्थ्यरक्षाका लागि उपहार नै हो। आधुनिक पारा वास्पबत्ती र पराकाशनी किरणबाट आवश्यकतानुसारको परिमाण निकाली भिन्नभिन्न रोग जाँच-पडताल भई चिकित्सा सफल बनाइरहेका छन्। सूर्यकिरणबाट छालाका रोग, कफग्रस्त दम, खोकी, पिनास, स्नायुशूल, जोर्नीवाथ, पक्षवात, फोक्सोको क्षयरोग, अर्बुद, गृध्रसीवात, रक्तविकार, वायुदोष, रक्ताल्पता, पसिना नआउने, अग्मिन्द, निम्नरक्तचाप, भिटामिन 'डी'को कमी, प्लेग र हैजाको बिरामी, आमवात, माटोपन, चिसोको एलर्जी, शरीर ठण्डा रहने, अव्यवस्थित रक्तसञ्चार इत्यादि अचुक औषधि हुन्छ र सन्चो बनाउँछ। उदाउँदो र अस्ताउँदो रातो सूर्यको त्राटक-ध्यान गर्दा दिव्यऊर्जा प्राप्त हुन्छ। बिहानको ८-११ बजेको घाम ताप उत्तम स्वास्थ्यका लागि राम्रो भनिन्छ। चर्मरोगीले १०-१ बजेको राफमा बस्दै सूर्यपाकी पानी पिउँदै पसिनाको धारा बगाउनुपर्छ। प्राकृतिकचिकित्सामा सयौं सूर्याग्नि उपचार विधिहरू गरिन्छ। **सावधान :** सोझैं आँखाले सूर्यलाई नहेर्ने, हृदयको धड्कन बढ्दा-उच्चरक्तचाप हुँदा, शिरमण्डल तात्ने इत्यादिमा नगर्ने।

७७९१. सूर्यमणि रातो, लालडी, रुबी, Spinel, $MgAl_2O_4$



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो सर्वश्रेष्ठरत्न भनिन्छ। यो रत्न हिमालयमा धेरै मिल्छ। रातो सूर्यसमान चम्किलो पत्थर सबै रत्नहरूको राजा गनिन्छ। यो प्राकृतिक गहना जगत्मा अप्राप्य सूर्यमणि २ ग्रामको हुन्छ। यसको कडापन ८, घनत्व ३.६ र आ.सु. १.७१ हुन्छ। यो चोइटिन्न, आगोमा पोलिँदैन, चमक एकनास रहन्छ। चुनढुङ्गाको खानीमा मणिक पाइने स्थानमा सूर्यमणि भेटिन्छ। यसको गरगहना मूल्यवान् हुन्छन्। यसको भस्म मणिकझैं बनाइन्छ र मणिककै गुण-धर्म शक्तिसमान हुन्छ। माणिक्यको गहना लगाउँदा आफू मर्नुभन्दा ३ महिना अगाडि फिका देखिन्छ। **सूर्यमणि शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ। कालो अथवा रातो गहत वा खएर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ। **हीराभस्म गर्ने विधि :** सिधेनुन/सेन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ। गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ। स्वभाव शामक-उष्ण र स्वाद टर्रो-केही तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, मङ्गलकारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, सप्तधातु उत्पादक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर,

दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह/दूध/पानी साथमा १-३ पटक चाट्नुपर्छ।

७७९२.सूर्यरत्न, रुबिनी, Spinel Stone

चिनारी : यो माणिक्यझैं हुन्छ। यो सस्तो रत्न भनिन्छ र रुबी भनि झुक्याँछ। यो रातो सूर्यसमान चम्किलो भनिन्छ। यसको कडापन ७.५-८, पगलने २१३५, घनत्व ३.५-४.१ सम्म हुन्छ र १.७१९ आवर्तित सूचाङ्क रिफ्राक्टोमिटरले जाँचिन्छ। **शुद्ध गर्ने विधि :** यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ। कालो अथवा रातो गहत वा खाएर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ। **हीराभस्म गर्ने विधि :** सिधेनुन/सेन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा २१ पटक बुझाउनुपर्छ। गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ। स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, मङ्गलकारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तवर्द्धक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक-पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक र जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, सरुवारोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, अधिकपित्त इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** १-३ रत्ती घिउ/मह/दूध/पानी साथमा १-३ पटक चाट्नुपर्छ।

७७९३.सूत, केडियम, नक्कली सुन, Duplicate Gold

चिनारी : यो सुनमा मिसाउने नक्कली स्वर्ण हो। यो उपधातु आगोमा उड्छ। यो विषालु धातुमा गनिन्छ। यो सुनसमान देखिने सुनौलो टल्कने र सुनजस्तै आकर्षक लाग्छ। यो मिश्रण भएको धातु हो। यो पीत रसन, जस्ता र अरू कुनै २-३ धातु मिसाएर बनाउने चलन छ। अचेल स्वर्णकारहरूले यसलाई कलियुगको सुन मानी गरगहना निर्माण गर्छन्। मानिस सुनौलो देखेर मख्खै हुन्छन् अनि पछि किन्छन् र ठगिन्छन्।

७७९४. सेतो स्टिल, Ferro Vanadium [Ferrovanadium (FeV)]

चिनारी : यो फुटक हुन्छ। यो मिसाएको स्टिल राम्रो मानिन्छ। यसले धातुलाई कडा बनाउँछ, दह्रो पार्छ। यो मुण्डलौह नामको फलाममा मिलाएपछि सेतो स्टिल बन्छ। यस्तो भाँडाको प्रयोग धेरै भइरहेको छ।

७७९५.स्वर्णमाक्षिक केही पहेँलो, उपसुन, Gold Sulphide, Au_2S

चिनारी : यो स्वर्णमाक्षिक एक उपधातु हो। यसको पगलने विन्दु २००, घनत्व ८.७५ हुन्छ। सुनको अभावमा प्रतिनिधिका रूपमा यसलाई प्रयोग गरिन्छ। यसमा सुनका अंशहरू रहेका हुन्छन्। मैलो कालो ढुङ्गामा पत्थरको भित्र पहेँलो रङको स्वर्णमाक्षिक उप-धातुमा हुन्छ। **सुनामक्खीलाई शुद्ध गर्ने विधि :** एककिलो स्वर्णमाक्षिक, आधाकिलो सिधेनुन/सिन्धेनुन, डेढकिलो अढिरतेल या मालाकागनी तेल कराइमा राखी तेजअग्नि

दिनुपर्छ। जब तेल जल्दछ, पूरै डढ्दछ, तब डेढकिलो त्रिफला काँढा राखी पुनः पकाउने । जलेपछि केराजडको रसभरेर फेरि कागतीरसमा पकाई सुकाउने । सेलाएपछि पानी हालेर दुवै हातले मल्ने पानीमै सबै घुलोस् । ३-५ पटक पानी निथार्दै फ्याँक्ने नयाँ पानी राख्दै गर्ने । नुनपानी सकिएर सुकेपछि खलमा कुटी स्वर्णमाक्षिककलाई कपडाछान गरी राख्नुपर्छ। स्वर्णमाक्षिककलाई **भस्म गर्ने विधि :** शुद्ध स्वर्णमाक्षिक, शुद्ध गन्धक, शुद्ध हिङ्गुलोत्थ पारासमान भाग कज्जली गरी कागती रसका ३-५ भावना (थोपा) दिएर डमरुयन्त्रमा चढाउँने । भाँडाको पिँधमा स्वर्णमाक्षिकभस्म र माथि ढक्कनमा रससिन्दुर बन्दछ। रससिन्दुरलाई सुरक्षित राखी औषधीय प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ । त्यो भस्मलाई कागती रसमा ३ पटक घोटी ३ पटक गजपुट अग्निमा फुक्दा स्वर्णमाक्षिकको उत्तम रक्तवर्णमा रातो भस्म तयार हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो हृदयहितकारी, श्वरशोधक, रज-वीर्यवर्द्धक, रसायन, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, सर्वरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, वृद्धअवस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक, बलकारक, अर्बुदहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले पेटका रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, प्रदर मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, अङ्गशोथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स-यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, सप्तधातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, सातधातुस्राव, रक्तविकार-रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** आधा-एक रति मह/घिउ-दूध अनुपान-सहपानका साथ २ पटक ।

७७९६. स्वर्णमाक्षिक, उपसुन, Gold Sulphide, Au_2S

चिनारी : यो स्वर्णमाक्षिक एक उपधातु हो । यसको सुनको अभावमा प्रतिनिधिका रूपमा यसलाई प्रयोग गरिन्छ । यसमा सुनका अंशहरू रहेका हुन्छन् । मैलो कालो ढुङ्गामा पत्थरको भित्र पहेंलो रङका स्वर्णमाक्षिक उपधातुमा हुन्छन्। **सुनामक्खीलाई शुद्ध गर्ने विधि :** एक किलो स्वर्णमाक्षिक, आधाकिलो सिन्धेनुन, डेढकिलो अढिरतेल या मालाकागनी तेल कराईमा राखी तेज अग्नि दिनुपर्छ। जब तेल जल्दछ, पूरै डढ्दछ, तब डेढकिलो त्रिफला काँढा राखी पुनः पकाउने । जलेपछि केराजडको रस भरेर फेरि कागतीरसमा पकाई सुकाउने । सेलाएपछि पानी हालेर दुवै हातले मल्ने पानीमै सबै घुलोस् । ३-५ पटक पानी निथार्दै फ्याँक्ने नयाँ पानी राख्दै गर्ने । नुनपानी सकिएर सुकेपछि खलमा कुटी स्वर्णमाक्षिककलाई कपडाछान गरी राख्नुपर्छ । **स्वर्णमाक्षिककलाई भस्म गर्ने विधि :** शुद्ध स्वर्णमाक्षिक, शुद्ध गन्धक, शुद्ध हिङ्गुलोत्थ पारासमान भाग कज्जली गरी कागती रसका ३-५ भावना (थोपा) दिएर डमरुयन्त्रमा चढाउँने। भाँडाको पिँधमा स्वर्णमाक्षिकभस्म र माथि ढक्कनमा रससिन्दुर बन्दछ । रससिन्दुरलाई सुरक्षित राखी औषधीय प्रयोजनमा ल्याउनुपर्छ । त्यो भस्मलाई कागतीरसमा ३ पटक घोटी ३ पटक गजपुटअग्निमा फुक्दा स्वर्णमाक्षिकको उत्तम रक्तवर्णमा रातो भस्म तयार हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, हृदयहितकारी, श्वरशोधक, रज-वीर्यवर्द्धक, रसायन, सप्तधातु उत्पादक, वाजीकर-कामोद्दीपक, त्रिदोषशामक, पुष्टिकर, सर्वरोगविनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, उदररोगमा लाभदायक, वृद्धअवस्थामा गुणकारी-अवस्थास्थापक, आयुर्वर्द्धक, रक्तविकारनाशक, प्राणदायक र बलकारक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले पेटका रोग, रक्ताल्पता, अपस्मार, पत्थरी, अर्श, कोढ, कृमि, प्रमेह, मासिकअधर्म, अर्बुद, रक्तरोग-रक्तविकार, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, एच.आई.भी./एड्स-यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी,

नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, सप्तधातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, सप्तधातुक्षयीकरण, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, धातुस्राव र क्षय, रक्तविकार-रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, समस्त रक्त-त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** आधा-एक ग्राम मह/घिउ-दूध अनुपान-सहपानका साथ २ पटक।

७७९७. स्व-अग्नि उपचार, Self Fire Use Treatment

चिनारी : यो संसारमा बाहिरको आगामा तताउने-सेकाउने प्रचलन छ। सुकेका दाउरा-काठ-मूढामा पानी तताएर वा अङ्गहरूलाई तताएर तापिन्छ। अचेल बिजुलीका अनेक उपकरणले तताउने वा सेकाउने चलन बढेको छ। जिन्दगीमा यस्तो क्षण आउन सक्छ, कुनैबेला घरमा नपरिएला वा नसकिएला अथवा सम्भवै नहोला यस्तो शुभसमयमा आफ्नै मुखको तातोले चुसेर/फुकेर/सेकेर स्वयम्लाई सन्चो पार्नुपर्छ। आफ्नो अङ्ग सुन्निएको, फुलेको, दुखेको, काटेको, फुटेको, घाउ-खटिरा, गाँठा-गिर्खा, कमजोर तन्तुको शिथिलता, शीताङ्गवात, जोर्नीवाथ, हाड खिइने, पोल्ने, रक्तसञ्चार नहुने, छालामा तातोपन नआउने, अति चिसो भएकोमा मुखले तातो दिनुपर्छ। कतै फुकेर त कुनै अङ्गमा हातमा फुक्दै त्यो भागमा सेक्नुपर्छ। सिधै फुक्न नसकिएमा हत्केलाको सहायता लिएर १०-१५ पटक फुकिरहनुपर्छ।

७७९८. स्वर्णगेरु, सुनगेरुमाटो, Sungeru Mato, Golden Soil, Oscar, Ochre

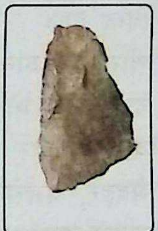
चिनारी : यो सुनौलो माटो हो। यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो सुनगेरु पहेँलो-रातो मिसिएको सुनौलो माटो हुन्छ। सुनसमान माटोलाई स्वर्णगेरु भनिन्छ। यो ३ मिटर मुनिको वनेलु हुनुपर्छ। ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर घोलपानी पिउने चलन छ। यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ। स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, चर्मसुधारक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अनुहारको कालो पोतो-दाग, राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, छटपटी डाहा, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवन, अत्यधिक मद्य सेवन, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ। सुनको वर्णवृद्धि गर्दा सुनगेरु प्रयोग गरिन्छ। **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक।

७७९९. स्वमूत्रपान, शिवाम्बुपान, Drinking Self Urine

चिनारी : यो शरीरगत विकार स्वमूत्रलाई उपयोग गर्ने तरिका हो। जहाँ लाखौँ/करोडौँ जडीबुटीले भरिएका छन्। त्यहाँ आफैँले आफ्नो पिसाब पिउने भन्छौँ। आज हामी धेरै मानिस अल्प/स्वल्प र अर्ध/अज्ञानतामा आफ्नो पिसाबले सबै रोगका उपचार विषयमा व्याख्या गर्छौं। संसारमा आध्यात्मिक चेतनाको गहिराइ नबुझ्दा र नजान्दा सतही ज्ञानले भ्रम उत्पन्न गर्छ र रोग अझै बढाउँछौँ। वास्तवमा यो स्वमूत्रपान चिकित्सा अत्यन्त गोप्य उपचार हो। साधनात्मक र जडीबुटीहरूको कल्पवासमा मात्र उपचार सम्भव हुन्छ। योगेश्वर शिवका अनुसार शारीरिक शोधन, यौगिक शुद्धि, प्राणायाम-ध्यान समाधिका

अभ्यासी, रक्तविकारनाशक जडीबुटी कल्प गर्ने र अमृतमय मलमूत्र निष्काशक व्यक्तिमात्र उपचारका योग्य हुन्छन् । स्वभाव उष्ण र स्वाद तितो-परपराउने-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, अर्बुदहर, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, अर्शोघ्न, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, चर्मरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, वातपित्तरोग, मृगी, पत्थरी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अर्श, पेट पोल्ने, छटपटी-डाहा, मोटोपन, रक्तस्राव, विषप्रभाव, चर्मरोग, मुटु र मिर्गौलारोग, फोक्सो र कलेजोको बिविरा, आरम्भको अर्बुद, कामला-हेपाटाइटिस, बहुमूत्र, पेट दुख्ने-गानोगोला र सङ्ग्रहणी, समस्त कुष्ठ, सुजाक र भिरङी-फिरङी, पेटको जीर्णरोग-ग्यास्ट्रिक, आँखा-कान दुख्ने र पाक्ने, कमलपित्त, अम्लपित्त, गृध्रसीवात, आमवात, पेटका कृमि, कब्जियत, त्रिदोषज्वर, समस्त विषालु जीवजन्तुको टोकाइ र विषादि असर इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको लेपपट्टी, लेपन, मालिस १-२ पटक । **मात्रा :** अर्क २०-३० र तात्तातो स्वमूत्रपान ३०-५० तथा सुई ३-१० मि.लि. उठ्नासाथ पहिलो पटकको सर्वोत्तम हुन्छ ।

७८००. स्मरणमणि, स्पोडुमिन, Spodumene, Lithium Aluminium Inosilicate, $LiAl[SiO_3]_2$

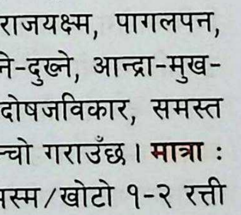


चिनारी : रसुवा-नुवाकोटतिर गुलाबी रङको स्मरणमणि पाइन्छ । यो बहुभुजीय स्मरणमणि (क्रिस्टल) हिडेनाइट हरियो पन्नाझैं महङ्गो पहेँलो हरियो मिश्रण हुन्छ । यो कुन्जाइट कलेजी गुलाबी स्फटिकझैं अपारदर्शी र पारदर्शी हुन्छ । यसको कडापन ६-७, घनत्व ३.०३-३.२३ र आसू १.६५-१.६८ तताउँदा फुल्छ र रङविहीन सिसा बन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर सयौं पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, श्वासरोगनाशक, पित्तनाशक, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, अर्बुद, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, राजयक्ष्म, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, सातधातुरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, हृदयको ढिलो चाल, त्रिदोषजविकार, समस्त ज्वर, रजःवीर्यदोष, जीर्णरोग-अर्श, कामला, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, विषप्रभाव इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** मिहिन धूलो-पिष्टि १-३ रत्ती, क्वाथसुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।

७८०१. स्थलरत्न, स्पेसरिटन, Spessartine

चिनारी : यो खनिजजन्यद्रव्य हो । तत्त्व : $Mn^{2+}_3Al_2(SiO_4)_3$, रङ : खैरो/सुन्तला र पहेँलोमा, कडापन : ७-७.५, घनत्व : ४-४.२० हुन्छ ।

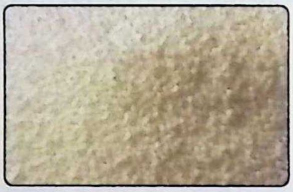
७८०२. सोडा खाने, खानेसोरा, BakingSoda, Baking Powder, Sodium bicarbonate, $NaHCO_3$



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यसको घनत्व १.२, पग्लने विन्दु ५० हुन्छ । सोडा एक क्षार हो । यो सेतो रङको हुन्छ । यो खानेसोडा हो । यो एक प्रकारको खनिजद्रव्य खरो नुन हो । यो नुनसमान खानेकुराहरूमा प्रयोग गरिन्छ । बजारिया खाजा र घरेलु भोजन स्वादिष्ठ पार्नेमा आजकल धेरैले उपभोग गर्छन् । खाने सोडा

गन्धरहित नुनिलो स्वादमा सेतो रङमा हुन्छ। सुहागालाई हलेदो/अदुवा/हर्रो/असुरो/खयर/तितेपाती/तुलसी काँढामा पकाएर सुकाई तामाको वा माटाको वर्तनमा जलाउनुहोस्, जब फुल्छ र भस्म बन्छ। स्वभाव उष्ण र स्वाद टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो कफनिस्सारक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, मूत्रल, ज्वरनाशक, धातु-उपधातुशोधक, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, सङ्कोचक, सङ्ग्राहक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, पत्थरी, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, ज्वर, कलेजो र फोक्सो सुन्निने, कमलपित्त, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अर्श, रक्तस्राव, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त घाउ, योनिको घाउ, सुजाक, मूत्रनलीको शोथ, स्वरभङ्ग, टन्सिल, निमोनिया, रुघा, पिनास, गुल्म-ठण्डा वायुगोला, अर्श, प्रसूतिकष्ट, फोक्सो र श्वासनलीशोथ इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** ३-१० रत्ती, घोलरससुई ३-१० मि.लि. ३-५ पटक।

७८०३.सोराकलमी, सूर्यक्षार, कलमी सोरा, पोटास, Potassium nitrate, KNO_3



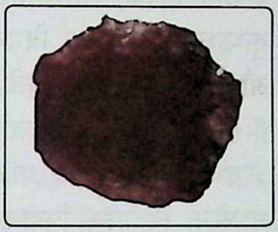
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यसको घनत्व २.१, पगलने विन्दु ३३४, उमालविन्दु ४०० हुन्छ। यो एक उपविष खनिजद्रव्य हो। यो कलमी सोरा रासायनिक पदार्थ एकक्षार हो। यो सफेद रङमा अत्यन्त उष्ण-कटु उत्तेजक-दाहजनक मानिन्छ। **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, उत्तेजक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषनाशक, पत्थरीहर मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, १०-२५ प्रकारका कोढ र प्रमेह, जीर्ण आमवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मसम्बन्धी विभिन्नरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, अधिकपित्त, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ। मूत्रपिण्डमा प्रभाव पुऱ्याउने प्रधानगुण र मिर्गौलाद्वारा शरीरको विकार बाहिर निकाल्ने हुनाले दुवै मिर्गौलाको विनिमय क्रिया सुधार्छ, रोकिएको पिसाब जारी गर्दै धेरै मात्रामा पिसाब गराउँछ। चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने। सावधान : आँखामा पार्नु हुँदैन, सप्तधातु क्षयीकराणको रोगीले प्रयोग नगर्ने। अशुद्ध कलमी सोराले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, केहीबेर अरू चीज नलिने। **मात्रा :** धूलो २-५ रत्ती, वटी १ वटा, तेल ५ मि.लि., लेपन वा मालिस १ पटक २-३ दिनमात्रपानी वा दूधको साथ पिउनुपर्छ लामो समय खानुहुन्न-सदा खतरा हुन्छ।

७८०४. हजारकालीपत्थर, सहस्रभेदीपत्थर, हजार भेदक ढुङ्गो, Golden Soil, One Thousand Cross Stone

चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ। यो कालो विशेष पत्थर हो। यो कालै टल्कन्छ। यो जलमा घिस्दा रातो रङ आउँछ। यो वैद्याले बनाएर उपयोगमा ल्याउनु आवश्यक छ। स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो। **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, सन्तानदायक, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, गर्भरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले बन्ध्यापन, गर्भपात, राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने,

कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, अत्यधिक मद्यग्रसित क्षणता, छालारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-५ रत्ती १-३ पटक ।

७८०५.हन्नाल-तीक्ष्णलौहभेद, हुन्नाली, Brown Hematite Limonite, FeO[OH].nH$_2$O



चिनारी : यो सर्वत्र पाइन्छ । यसको घनत्व २.७-४.३, कडापपन ४-५.५ हुन्छ । यो खिया नलाग्ने फलाम हो । यो महङ्गो फलाम मानिन्छ । यसलाई वैद्यले भस्मादि बनाउनु आवश्यक छ । **शुद्ध हुन्नालीलाई भस्म बनाउने विधि :** सिउँडीको दूध अथवा स्वरसमा दिनभर घोट्ने भोलिपल्ट १ दिनभर आँक स्वरसमा हरिताल र दूग्धीझार ठूलो/सानोको रसबाट तेस्रोदिन घोटघाट गरी गोला पारी कुनै भाँडामा ३ मिटर गहिरो जमिनमा १ महिना गाड्नुहोस् र निकालेर कपडमिट्टी हाँडीमा राखेर गजपुटअग्निमा ३ पुट फुक्नुहोस् । स्वभाव शीतल र स्वाद तितो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तस्राव र हैजा नियन्त्रक, यकृतपोषक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, सन्तानदायक, अर्बुदहर, हैजानियन्त्रक, गर्भरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले बन्ध्यापन, गर्भपात, राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, सेतो प्रदर, प्रमेह, रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, चर्मरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, अत्यधिक मद्य सेवन, हैजा इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** १-५ रत्ती १-३ पटक ।

७८०६.हजरुलयहुद, बद्रीपाषाण, बदराश्म, बेरपत्थर, अश्मभिद्, Hajarul, Fossil Encrinite

चिनारी : यो उच्चपहाड र ठण्डा हावापानीमा पाइन्छ । यो हरेक प्रकारको रङमा मिल्छ । बयर आकृतिको लम्बगोल/लाम्चोझुर्रिदार पत्थरभित्र हरिताभ-श्वेत हुन्छ । यसमा क्याल्सियम सिलिकेट मिल्छ । वैद्यकीय/युनानी विधिअनुसार गहतको क्वाथमा ७ दिन भिजाएर १५ पटक बुझाउँदा शुद्ध बन्छ । तब भस्म पारिन्छ । यसलाई दूबो र गुर्जोमा कुटी-पिसीकन कपडाले छानेर घोलपानी पिउने चलन छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, पत्थरीहर, विषघ्न, रक्तरोगहर, कफघ्न, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, हैजानियन्त्रक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, पित्तरोग, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, समस्त पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, आमबात, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, छालाका रोग, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर-विषसेवन, अत्यधिक मद्य सेवन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-१० रत्ती ३-५ पटक ।

७८०७. हरताल, हरिताल, हड्ताल, Yellow Arsenic, Orpiment, Arsenic trisulfide, As_2S_3

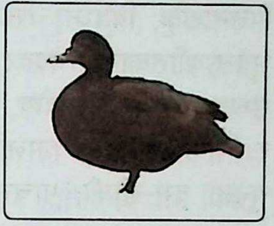
चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो हरिताल एक उपविष खनिजद्रव्य हो। यसबाट सुनसमान रङ र अभ्रकसमान पत्र निक्लन्छन्। यो चमकदार गुण प्रभावमा श्रेष्ठ सर्वोत्तम पत्रैपत्र रहेको हरिताल हो। यसलाई तपकिया हरिताल पनि भनिन्छ। अर्को पिण्डहरताल कम गुणमा गनिन्छ। यसको कडापन १.५-२, घनत्व ३४३ हुन्छ। **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, रक्तस्तम्भक, मेदहर, चर्मरोगहर, कुष्ठघ्न, कृमिमारक, विषनाशक, त्रिदोषनाशक मानिन्छ। यो शास्त्रीय विधिले शोधन गरी स्वास्थ्य लाभ लिनुपर्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले राजयक्ष्मा, पत्थरी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, रक्तपित्त, नेत्ररोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, हरेक प्रकारका अर्बुद, रक्तरोग, यौनरोग, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, समस्त प्रकारका कोढ, प्रमेह, जीर्ण आमवात, गृध्रसीवात, पुरानो गठिया, अङ्गशोथ, पक्षाघात, स्नायुतन्तुदर्द, समस्त कृमिरोग, जलोदर, चर्मरोग, श्वासनली सुन्निएको, हृदयाघात, अर्श, श्वाससमस्या, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, रक्तरोग, रक्तदोष, सर्पदंश इत्यादि सन्चो गराउँछ। चर्मरोगमा लगाउँदा शुद्ध नगर्ने र अशुद्ध नै प्रयोगमा ल्याउने। **सावधान** : यो आँखामा पार्नु हुँदैन, अधिक पित्तरोगीले प्रयोग गर्नु हुँदैन। अशुद्ध हरतालले ज्यान लिन्छ, मात्रा धेरै र सधैं नखाने, खाएपछि केहीबेर अरू चीज नलिने। **मात्रा** : भस्म २-५ रत्ती, वटी १ वटा, तेल ५-१० मि.लि., लेपन वा मालिस १-३ पटक।

खानका लागि हरताल शुद्धि गर्ने विधि : हरिताललाई शुद्ध गर्दा त्रिफलापानी वा चुनापानीमा दौलायन्त्रविधिबाट पोको पारी डण्डीमा झुन्ड्याएर ५-७ घण्टा बफाउने अथवा रोगअनुसारका जडीबुटीको बाफमा पकाउनुहोस्। हर्रोपानी, सफेद कुष्माण्ड (कुभिण्डो), पुनर्नवा, भृङ्गराज आदिमा निचर्नोस्। शुद्ध हरिताललाई भस्म बनाउने विधि : थुहर (सिउँडी) को दूध अथवा स्वरसमा दिनभर घोट्ने भोलिपल्ट १ दिनभर आँक स्वरसमा हरिताल र दुग्धीझार ठूलो/सानोको रसबाट तेस्रोदिन घोटघाट गरी गोला पारी कुनै भाँडामा ३ मिटर गहिरो जमिनमा १ महिना गाड्नुहोस् र निकालेर कपडमिट्टी हाँडीमा राखेर गजपुटअग्निमा ३ पुट फुक्नुहोस्। **धुवाँ आँखामा नपार्नुस्**। यस्तो असलभस्मले श्वासरोग-दम-खोकी-कफग्रस्त, क्षय, वातरक्त, दाद, दुवी, पिनास, श्वासनलीको रोग, फौक्सो अर्बुद, कुष्ठरोग, सुजाक, कण्डु, शीताङ्गवात, फोक्सोशोथ राजक्ष्म इत्यादिमा हरिताल वाणको काम गर्छ। खानासाथ गुण र प्रभाव देखाउन सफल हुन्छ। समस्या र रोग बढ्दोमा प्रत्येक ३ घण्टामा ५ चामल जति ५ पटक अनि कम समस्यामा दिनमा २ पटक त्रिफलाको धूलो अथवा कफनाशक चूर्णका साथमा मनमन तातोपानीसँग खानुहोस् र नीरोगी बन्नुहोस्। यो हरतालभस्मको प्रयोग असाध्य खतरा महारोगहरूमा विश्वको ख्यातिप्राप्त अस्पतालको उपचार पश्चात् पनि अन्तिम औषधि हो। एकहप्तामा सामान्य खाले, १५ दिनमा कष्टसाध्य र असाध्य भयङ्कर मृत्युकालमा आशातीत लाभ गरोस्। यसरी खाँदा गतिशील चिकित्सा प्राप्त हुन्छ, स्रष्टाकृपा फलदायी बन्दछ। असल भस्मले साह्रै राम्रो गुणप्रभाव देखाउनेछ। सामान्य **मात्रा** : २-५ चामल दानाभर २-३ पटक।

७८०८. हंसकस्तूरी, हंसनाथ, निलीमसी, कालीहाँस, Duck Muscovy Bird, *Cairina moschata*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो कुखुरी प्रजातिको हो। यसको पोथी १ वर्षमा २-३ र भाले ३-५ किलोसम्मको हुन्छ। यो वनेलु कालीहाँसबाट नै हंसनाथ बनाइएको भनिन्छ। यसको अण्डा र मासु सर्वाहारीले

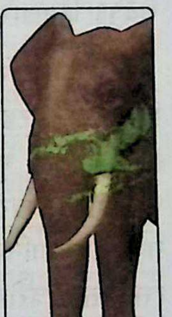
मीठो मान्छन् । यो अण्डा र मासुले प्रख्यात छ । **प्रयोग हुने अङ्ग :** बिष्ठा फालेर सबै भाग । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रक्तवर्द्धक, अमलतानाशक, पोषक, हाडको रोगमा उपयोगी, वातनाशक, दर्दहर, बलकारक, रज:वीर्यजनक, अतिश्रमहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले रगतको कमी, कुपोषण, शारीरिक कमजोरी, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, सन्धिशोथ, जोर्नीवाथ, दुब्लो-पातलो रोग, बुढ्यौलीपन इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** सुरुवा ३०-५० र पाकरस ५०-१०० तथा क्वाथ ५०-१०० मि.लि., अण्डा १ वटा ३-५ पटक ।



७८०९.हारपिक, अमिलो-सेतोचिनी, गन्धकअम्ल, रातोखुर्सानी, नून-मसला हालिएको, Bad Junk-Food, Danger Chemical Snacks

चिनारी : यो अमिलो-सेतोचिनी/गन्धकअम्ल/हारपिक/रातोखुर्सानी/नून-मसला हालिएको हो । चटपटे र पानीपुरी अस्वस्थकर र कुपुष्टिकर किन ? भोक लागेको बेला खाजाका रूपमा बाटोघाटोमा खानी ? कति नराम्रो बानी ? अमिलोले शरीरलाई रसिलो गराउँछ, जिब्रोले र्‍याल रस निकाल्छ, उत्तेजिक पार्छ, एकछिन मुखमा चपाउन्जेल मनलाई प्रफुल्ल गर्छ किन्तु नक्कली पदार्थहरू मिसाइकन लोभ्याउने कारणले नखाई नहुनेसम्म बाध्य पारिन्छ र कसैले त दिनमा ३-५ पटक खाने गर्दारहेछन् । सक्कली अमिलो कागती, अमला, निबुवा र चना-केराउ महङ्गो पर्छ । खासगरी उमेर नपुगेका बालबालिका र अबुझहरू बाटोमा बेचिएका खतरा खानपिनमा लोभिन्छन् । जिब्रोको टुप्पोमा टक्क लाग्ने पेटमा गएपछि पोल्ने, पेटमा नै कुहिने बाहिर ननिस्कने, विजातीयद्रव्यहरू शरीरमा भरिने, त्रिदोषजविकारले ग्रस्त पार्ने, हरेक उपचार गर्दा कुनै उपाय नलाग्ने, जति औषधि र डाक्टर फेरिए पनि सन्चो नहुने बिस्तारै खाँदै गएपछि आपत्मा पार्छ ।

७८१०.हात्तीको हाड र दाँत, Elephant Bone and Teeth, Tusk



चिनारी : यो वृद्ध-वृद्धा हात्ती आफैँ मरेपछि हाड र दाँत सुरक्षित राखी औषधिमा प्रयोग गरिन्छ । दुग्धवर्गका औषधि वा पञ्चगव्य वा त्रिफलामा एक हप्ता पकाएर ११ पटक ढालन गरी ३ दिन घोटी ११ गजपुट अग्नि दिएर अमृतभस्म बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद तितो-टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो केश उत्पन्नकारक-रक्षक, आक्षेपहर, अस्थिपोषक, पित्तनाशक, फुफ्फुपुष्टिकर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, हृदयहितकारी, स्त्रीरोगहर, वेदनानाशक, रक्तस्तम्भक, अग्निवर्द्धक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, कटिवाथ, जोर्नीवाथ, निम्नरक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, कुपोषण, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, पागलपन, मृगी, नपुंसकता, क्षयरोग, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, हृदयरोग, ज्यानदर्द, पेट पोल्ने-दुख्ने, आन्द्रा-मुख-जिब्रोका बिबिरा, दुब्लोपन, प्रदर, सप्तधातुस्राव र क्षय, रक्तविकार, रगतको कमी, स्नायुरोग-पक्षाघात, त्रिदोषज विकार, समस्त ज्वर, वीर्यदोष, अर्श, पेट पोल्ने-दुख्ने, कामला, अधिकपित्तरोग, डाहा-छटपटी, रक्तपित्त, विषप्रभाव, ज्यान दर्द, हाड खिइने/रगडिनेमा हाडदर्द इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसको काइँयोले कपाल कोर्दा केशको रक्षा हुन्छ । कपाल खोइरोले खाएर सबै झरेपछि भृङ्गराज र अमला खोटोमा यसको दाँत पिसेर/घोटेर शिरमा लगाउनाले महिना दिनमा कपाल उम्रन्छ । **मात्रा :** मिहिनधूलो-पिष्टि २-५ रत्ती, क्वाथसुई ५ मि.लि., काँढापानी १ गिलास, वटी १ वटा, भस्म/खोटो १-२ रत्ती ३-५ पटक ।

७८११. हिमाली सुनौलो-रातोमाटो, हिरौंजी, हिरमिची लाल-स्वर्णमिट्टी, Himmat, Himalayan Red–Golden Soil

चिनारी : यो शीतोष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो अरुणवर्णको माटो हो । ढुङ्गा-बालुवाका कणहरूलाई कपडाले छानेर घोलपानी पिउने चलन छ । यो ३-७ फिट जमिनमुनिको माटो

उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद चिप्लो-मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक स्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मुत्रल, शीतकारक, मेदहर, हैजानियन्त्रक, रक्तस्तम्भक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले राजयक्ष्मा, गर्भस्राव, उन्माद, मृगी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, पत्थरी, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, उच्चरक्तचाप, रक्तस्राव र हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, गर्मी रक्तपित्त, कब्ज, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, विषसेवानको-अत्यधिक मद्यको आदतलागेको रोगी इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-१० ग्राम ३-५ पटक ।

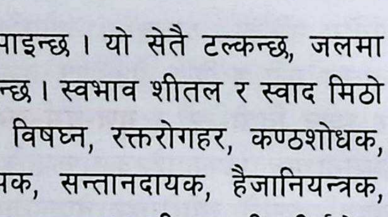
७८१२. हिउँमानिस, हिममानव, महातान्त्रिक गुरु, Him Guru, Himalayan Super Master, Snowman

चिनारी : विश्वमानवताको आदि गुरुका वासस्थान हिमालय क्षेत्र मानिन्छ । तपस्वीहरूका संरक्षक, प्रकृतिका हिमायति एवम् आध्यात्मिक विद्याका स्रोत हिममानवको स्वरूप/आकार-प्रकार जान्न सामान्य मानिसको क्षमता, बुद्धिले भेट्दैन । यो सांसारिक कुनै पनि मेशिनरीले पत्ता लगाउन सक्दैन । ऋद्धिसिद्धिका दाता, पृथ्वीको गोप्यशक्ति समाधिका साधक र आध्यात्मिक योगका अनुसन्धानकर्तालाई संयोगले जम्काभेट दर्शन हुँदा अत्यन्त भयभीत भइने डरले मृत्यु भएझैं लाग्दछ । तत्काल शरीर छुटेझैं हुन्छ । प्रकृतिको वरदानस्वरूप हिमालयको श्रेष्ठपुरुष हिममानवले ओखतीमूलो सिकाएर प्राच्यविद्या बचाई राख्न प्रेरणा दिनुहुन्छ । ओढारका गोप्य गुफामा ३ दिन/३ महिना/३ वर्ष राखी चेला बनाएर जहाँबाट लगेका हुन्छन्, त्यहीं ल्याएर छोड्ने हिममानव गुरुलाई सदासदा प्रणाम छ ।

७८१३. हिमखार, हिउँखार, हिमक्षार, Himshikar, Himalayan Super Snow White Powder

चिनारी : यो हिउँले खाएको हिउँसमान सेतो ढुङ्गा हिमक्षेत्रमा पाइन्छ । यो सेतै टल्कन्छ, जलमा घिस्दा सेतो रङ आउँछ । यसलाई वैद्यहरूले उपयोगमा ल्याउनु बुद्धिमानी हुन्छ । स्वभाव शीतल र स्वाद मिठो हल्का टर्रो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो अर्बुदहर, रोगप्रतिरोधात्मक, पित्तनाशक, विषघ्न, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, ज्वरनाशक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, सन्तानदायक, हैजानियन्त्रक, गर्भरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले बन्ध्यापन, गर्भपात, राजयक्ष्मा, उन्माद, मृगी, पत्थरी, वीर्यदोष, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, सुक्खा दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, अनिन्द्रा, हृदयको धड्कन तेजमा, चर्मरोग, पेट पोल्ने र दुख्ने, रक्तपित्त, त्रिदोषज विकार, मोटोपन, अर्श, आउँ-पखाला, हैजा, पित्तज्वर, अम्लपित्त, कमलपित्त, कटुदोष, विषादि असर, अत्यधिक मद्यसेवन, चर्मरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा :** ३-१० रत्ती १-३ पटक ।

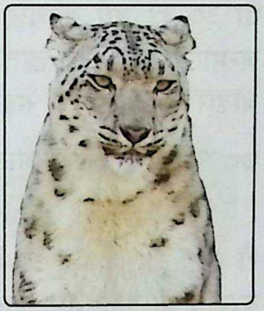
७८१४. हिउँ, Snow



चिनारी : हिमालय-पर्वतमा तापमान अतिठण्डाका कारण पानी नै हिउँ ठोसका रूपमा फुसफुस झर्छ । यो प्राकृतिक बरफ हिउँदमा धेरै तलसम्म र गर्मीमा हिमालमा पर्छ । पानीलाई चिस्याएर आज यहाँ बनावटी बरफ बनाइन्छ । यो बरफले रक्तस्राव रोक्छ, गर्मी-डाहा र छटपटीमा लाभ पुऱ्याउँछ, उच्चरक्तचाप र रक्तपित्तमा फाइदा गर्छ, रक्ततालीमा पर्दा

अधिक मासिकस्रावमा तत्काल फाइदा दिन्छ, शिर तात्ने र उन्माद-पागलमा छिटो सन्चो पार्छ, मस्तिष्क सुक्ने र बेहोश पर्नेमा अपस्मार-मृगीमा मानसिक बेचैनी, क्रोध-रिस आउँदा, दिमाग अनियन्त्रित हुँदा, बुद्धिह्रास र चिसोको एलर्जी इत्यादिमा विशेष उपचार गरी सन्चो बनाउँछ। हिउँ वा बरफले छालाको विषाक्तता हटाउँछ र चर्मरोगमा हित गर्छ। यसले आन्द्रा डल्लो पार्नेमा वा सङ्कुचन हुनेमा तत्काल ठीक पार्छ। यसलाई पानी बनाएर वा स-साना टुक्रा दाँतलाई नछोईकन मुखभित्र राख्ने अथवा निल्नुपर्छ। जहाँ हो त्यहीँ यथास्थानमा कपडाले बेरेर केही क्षण राख्दा रक्तसञ्चारमा चुम्बकीय क्रिया उत्पन्न हुन्छ। सम्भोगले आत्तिएको यौन पिपासु पुरुष र योनिमा चिलाउने-यौनरोगी-भिरङ्गी-फिरिङ्गी महिलालाई तत्काल उपकार गर्छ। हृदयाघात बढेर मारणज्वरमा र असाध्य-असमान्य अवस्थामा चिस्याउँदा केही दिन आयु बढाउन सकिन्छ।

७८१५. हिमचितुवा, Snow Leopard, *Panthera uncia*



चिनारी : यो सेतो रङमा कालो टीका भएको हुन्छन्। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो बलियो मांसाहारी जीव भनिन्छ। यो २२-२६ अङ्गुल अग्लो, ३६-४४ अङ्गुल लामो, पुच्छर ४० अङ्गुल लामो, वजन २५-७० किलो, यो १२-२५ वर्ष बाँच्छ। यो टाटेपाटे रातो/खैरो/सेतो/पहेँलो रङका हुन्छन्। यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ र संरक्षणको आवश्यकता छ। यसको र्‍याल हुन्छ। यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक मानिन्छ। यसले अम्बरसमान काम गर्छ।

७८१६. हिरोइनधूलो, पपितेअफिम, Heroin, Semi Synthetic Opioid, Poppy Plants Painkiller, $C_{21}H_{23}NO_5$

चिनारी : यो संसारको खतरनाक नशा हो। यो लागूऔषधमा गनिएकोले अवैध मानिन्छ। यो खैरो र सेतो धूलो हुन्छ। यसको मूल्य अति महङ्गो पर्छ। यो चिकित्सामा उपयोग गर्नुपर्नेमा लागूपदार्थमा गनिएको छ। यो दर्दनाशक वा वेदनाशामक औषधिमा धेरै प्रयोग हुन्छ। **प्रयोग हुने अङ्ग :** सबै भाग। **गुण-धर्म-कर्म :** यो मदकारक, निद्राजनक, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक, श्वासरोगहर, विषघ्न मानिन्छ। **औषधीय उपयोग :** यसले अति पीडा, विषप्रभाव, नपुंसकता, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडको रोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमी वा क्षयीकरण, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, कुष्ठ, दुबी, दाद इत्यादि सन्चो गराउँछ। **मात्रा :** अत्तर १-३ थोपा, धूलो १-२ रत्ती, अर्क १० र क्वाथ २० र काँढापानी ३० मि.लि., भस्म/खोटो १-३ रत्ती १-२ पटक।

७८१७. हिउँधातु, गावातु, हाफनियमधातु, Hafnium, (Hf atomic no. 72)

चिनारी : यो विषालु मानिन्छ। यो सन् १९२३ मा पत्ता लगाइएको थियो। यो चाँदी रङको हुन्छ। यसको कडापन ५.५, घनत्व १३.३१, वजन १७८.४९, पग्लने विन्दु २२३३० से., उम्लने विन्दु ४६०३० से. तापक्रममा हुन्छ। यसमा इलेक्ट्रोन र प्रोटोन ७२/७२ हुन्छ। यो संसारकै अति महँगो हुन्छ। World Nuclear Association का अनुसार यो १ ग्रामको ६० अर्ब रूपैयाँ पर्छ। यो क्षेप्यास्त्र-परमाणु रियक्टर्सको ठण्डा राख्ने काममा प्रयोग हुन्छ। यो अति

महङ्गो रासायनिकपदार्थ हो । **प्रयोग हुने अङ्ग** : भस्म । **गुण-धर्म-कर्म** : यो उत्तेजक, मदकारक, अर्बुदहर, निद्राजनक, कुष्ठघ्न, पित्तनाशक, वातव्याधिहर, वेदनानाशक, शोथघ्न, कफनिस्सारक, रजःवीर्यसुधारक, मेदमज्जाकारक, वातहर, दर्दनाशक, वाजीकर, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, रोगप्रतिरोधात्मक र श्वासरोगहर मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले अर्बुद, नपुंसकता, रक्तरोग, एच.आई.भी./एडस्, जोर्नीवाथ, सर्वाङ्गवात, कटिवात, सन्धिशोथ, हाडरोग, ढाड-कम्मर दर्द, शोथघ्न, मूत्रल, क्षयरोग, सुकेनास, आमवात, पक्षाघात-पक्षवात, सातधातुको कमी वा क्षयीकरण, रजःवीर्यदोष, अनिद्रा, अङ्गशोथ, कुष्ठ, दुबी, दाद, संक्रमणकारीरोग, कष्ट-असाध्यरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : भस्म १-३ मि.ग्रा. १-२ पटक ।

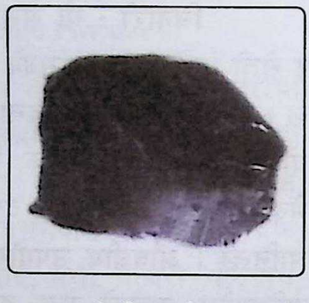
७८१८.हिमाली कालो भालु, Himalayan Black Bear, *Ursus tribetanus*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो संकटमा परेको वन्यजन्तु घट्दो छ । यो ३०-३५ वर्ष बाँच्दछ । यो ३०० किलो वजनसम्मको हुन्छ । यसले १-२ वटा बच्चा जन्माउँछ । यसको छातीमा भि (V) आकारको चिन्ह हुन्छ । यो घनावनका निगालोघारी ओढारमा वस्छ । यो सङकटापन्न वन्यजन्तु घट्दो छ ।

७८१९. हिमाली खैरो भालु, रातो भालु, Himalayan Brown Beer, *Ursus arctos*

चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो संकटापन्न वन्यजन्तु हो । यो गर्धनदेखि छातीसम्म सेतो, पहँलो रौं कडा खैरो कालो लामो रौंले ढाकिएको हुन्छ । यो हिमाली घाँसे मैदानमा घुम्छ र चट्टानयुक्त उच्चपहाडमा बस्छ । यो एकहजार किलोसम्म वजनको हुन्छ । यो २०-३० वर्षसम्म बाँच्छ ।

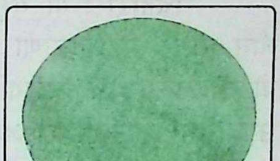
७८२०.हीरा, वज्र, भिदुर, हीरामणिअति महङ्गो, Expensive Diamond



चिनारी : यो हरेक हावापानीमा पाइन्छ । यो विषालु हुन्छ । यो १ ग्राम हीरामणिको ११ लाख रूपैयाँ पर्छ । यो Carat को हिसाबले बेचिन्छ । १ क्यारेटमा ०.२ ग्राम हुन्छ । यो हीरा नवरत्नमा सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ । संसारमा जेमस्टोनको व्यापारमध्ये हीराको व्यापार ९०% छ । प्राकृतिक सस्ता हीरा बजारमा आउन सकेका छैनन् । औषधिभस्म बनाउँदा गरगहना नहुने हीराबाट तयार गरिन्छ । विजुलीको कुचालक हुँदा चिसो लाग्छ । अमिलोले हीरालाई छुँदैन किन्तु घर्षण गर्दा धनविद्युत् उत्पन्न हुन्छ । विश्वका ८०% जनताले हीरा खाने-पिउने औषधिको विषय त परै जाओस् दर्शन नगरी मर्छन् । यो नरहीरा ८ वा ६ कोणमा हुन्छ र सूर्यजलको छायामा इन्द्रेणी पर्छ । यसको कडापन १०, आसू २.४, पग्लने विन्दु चापमा भर पर्छ, उमालबिन्दु ९००-१३०० डि.से., घनत्व ३.५-३.५३ हो । आदिमकालदेखि नै विश्वप्रसिद्ध मणि अत्यन्त सेतो रङमा ज्योति दिने सबैधातुभन्दा कडा अतिकठिन हीरा वहुमूल्य मानिन्छ । रसायन काममा श्वेतहीरा सर्वोत्तम हो । **हीरा शुद्ध गर्ने विधि** : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म वनाईउच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खएर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा हीरा शुद्ध हुन्छ । **हीराभस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/सेन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा हीरालाई २१ पटक बुझाउनुपर्छ । हीरालाई गलाएर नयाँनयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म वन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब हीराभस्म अति उपयोगी सर्वरोगविनाशक वन्दछ । अशुद्ध र कच्चा हीरा प्राणनाशक भएकाले गतिशील क्रियाद्वारा हीरावज्रामृत बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म** : यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक,

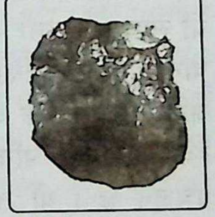
रक्तरोगहर, रक्तवर्द्धक, सप्तधातु क्षयीकरण, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, रक्तशोधक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, सर्वरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक र जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ। **औषधीय उपयोग** : यसले तमाम प्रकारका अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, पत्थरी, रजःवीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, पित्तरोग, हृदयदुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, स्त्रीरोग, रक्तरोग, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, रक्तस्राव, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, फोक्सोको सूक्ष्म छिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात फोक्सो शिथिल, रक्तआल्पता, बाझोपन इत्यादि सन्चो गराउँछ। डाक्टर र अस्पताल फेल भएपछि पनि हीराअमृतभस्म १-३ रत्ती दिनमा १-३ पटक धारोष्ण (थुनबाट निस्कँदैको) गाईदूध र हिमाली मौरीमहसँग चाट्नुपर्छ। **मात्रा** : चौथाइ-आधारति १ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक।

७८२१.हीराकाशीश, Ferrous Sulphate [Ferrous Sulphate]



चिनारी : यो एक खनिजद्रव्य हो। यसलाई धातुकसिस र पुष्पकसिस भनिन्छ। धातु कसीसलाई मुसा, गिर्खा-गाँठा, फोडा-फुन्सी, अर्शअङ्कुरमा रायोबीज पिसेर लेप लगाउँदा लाभ पुऱ्याउँछ। यसको प्रतिनिधि सज्जी वा फिटकिरी प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले छालाको रोगमा फाइदा गर्छ। यो लेपन-मर्दन गर्दा छालाका प्रायः सबै रोगमा विशेष लाभ पुऱ्याउँछ। यसले समस्त रक्तस्राव तत्काल रोक्छ, रक्तशोधन गर्छ, रक्ताल्पतामा फाइदा दिन्छ, गाँठा-गिर्खा निक्लने, अर्श अङ्कुर, मुसा आदि सन्चो गराउँछ। **मात्रा** : १-२ ग्राम १-२ पटक र लेपन-लेप गर्दा झन छिटो सन्चो गर्छ।

७८२२.हीरा नक्कली, वज्रहीन, Duplicate Diamond, Bad Hera



चिनारी : वैज्ञानिकहरूले ग्रेफाइटलाई पोलेर उच्चतापक्रम दिई नक्कली हीरा उत्पादन गरेका थिए। कम्प्युटरमा प्रयोग गरिने बालुवाकण र अर्मेनियम टुट्ने तथा ज्यादै कमजोर भइरहँदा माइक्रोचिपलाई सक्षम बनाउन लाग्दा प्लास्टिक पोलिमर उपयोग हुँदा आश्चर्यजनक नतिजा देखियो यो हीरासमान पाइयो। यसको चमक र कडापन हीराझैं हुन्छ। यो २०० डि.से.मा पगलन्छ भने ४५० डिग्रीसेन्टिग्रेटमा नष्ट हन्छ। यो विमानको अग्रभागमा राखिने सिसामा मिश्रण भएमा फुट्दैन र उच्चतापक्रममा पनि सुरक्षित हुन्छ।

७८२३.हुटिट्याउँको फुल, Huttityaun ko Ful, Red Wattled Lapwing, *Vanellus indicus*

चिनारी : यो फुलविनागुँड नदी किनारका बालुवामा फागुन-जेठसम्म पाइन्छ। यो पहेँलो खुट्टा, अग्लो, ढाड खैरो, छाती कालो, घाँटी सेतो हुने हुटिट्याउँले माटामा फुल पार्छ र निलो छिर्केमिर्के वा खैरो-छिर्केमिर्के अण्डाकार हुन्छ। यसको फुल फुटाएर खाँदा भयङ्कर ज्वरमा र हृदयको धड्कन बढ्नेमा तत्काल लाभ मिल्छ। असाध्य अति कष्टकर अवस्थामा सुकाएको धूलो १-२ ग्राम खाँदा फाइदा गर्छ। यसको फुल सर्वदोषहर, पुंसकर, धातुरोग र जीर्णरोगनाशक मानिन्छ।

७८२४. हुँडार, स्यालऱ्याले, Fox Dump

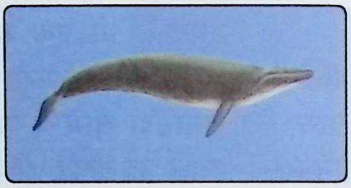
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो। यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु ऱ्याल सदा उपयोगमा आउँछ। यो एक स्यालजस्तै हो। यसको ऱ्याल विषालु हुन्छ। यो औषधि बन्छ। यो **प्रायः** सदा उपयोगमा आउँछ। यो एक स्यालजस्तै हो। यसको ऱ्याल विषालु हुन्छ। यो औषधि बन्छ। यो **प्रायः**

खैरो हुन्छ । यसलाई वातावरणको साथी भनिन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसलाई सबैले जोगाउनु आवश्यक छ । यसको मुखको रस वा र्‍याल अर्बुदहर र रक्तरोगनाशक मानिन्छ ।

७८२५. हुमचिल, हौंचिल, बृहत्‌भुसुण्डी, Night Chanting Eagle

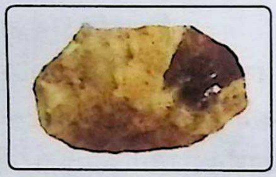
चिनारी : यो जीवजन्यपदार्थ हो । यो समशीतोष्ण र शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो कालो पछाडि कालो र अगाडि छिरबिरे रङको हुन्छ । यसका पखेटा र खुट्टा काला हुन्छन् । भाले १०-३० र पोथी ५-१५ से.मि. लामो, भालेको वजन ३-१० र पोथीको ३-५ किलोग्रामसम्मको हुन्छ । यो रातीतिर हुंकार गरी लयात्मक जप गर्छ । यसले विषादि कीरा, मरेको प्राणी खान्छ र वातावरण शुद्ध पार्छ । विषालुसर्प र विषजन्यप्राणीलाई लखेट्छ ।

७८२६. ह्वेलमाछो नीलो, Whale Fish Blue, *Balaenoptera musculus*



चिनारी : यो समुद्रीजीव सबैभन्दा ठूलो माछा हो । यो विशालकाय जीव सागर/महासाउष्णा पाइन्छ । यो प्रतिघण्टा २०-५० कि.मि. दौडन्छ । यो जीवजन्यपदार्थ कालगतिले मरेपछि प्रयोग हुन्छ किन्तु र्‍याल र पित्त सदा उपयोगमा आउँछ । यो ७०-१०० फिट लामो, र यसको वजन १५०-२०० टन हुन्छ । यो १००-२०० वर्ष बाँच्छ । यो नीलो रङको हुन्छ । यो लोपोन्मुख हुँदै गएको छ । यसको पित्तलाई अम्बर भनिन्छ । यसको पित्त र तेल अर्बुदहर, रक्तरोगनाशक, सप्तधातु उत्पादक, रक्तवर्द्धक, कामोद्दीपक, वाजीकर मानिन्छ । यसले अम्बरसमान काम गर्छ ।

७८२७. ह्वेलमाछामणि, एम्बर ग्रीस, अम्बर, Ambergris



चिनारी : यो जीवजन्य पदार्थ हो । यो गर्मी हावापानीको समुन्द्रमा पाइन्छ । यो स्वयम् नै अत्तर हो । यो ८०-१०० किलोसम्मको समुन्द्रमा मिल्छ । यो ह्वेलमाछाले वान्ता गरेर फँयाकिएको २-३ दिन दुर्गन्धित हुन्छ, पानीबाट अलग गरी राख्नासाथ अति सुगन्धदायक बन्छ । यसलाई टुक्र्याएर सुकाई बिक्री गर्ने चलन छ । यसलाई ह्वेलमाछामणि भनिन्छ । यो धेरै महङ्गो पर्छ । स्वयम् ह्वेल मरेपछि पनि निकाल्ने प्रचलन छ । यो ताजामा धेरै गन्हाउँछ । यसको स्वाद पिरो-उत्तेजक-बास्नादार र स्वभाव उष्ण हुन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो मस्तकशोधक, वातघ्न, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, त्रिदोषशामक, वाजीकर, शोथघ्न, वेदनानाशक, बलकारक, अर्बुदनाशक, वातपोषक, फुफ्फुसपुष्टिकर, जलशोषक, अग्निकारक, सुगन्धदायक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग :** यसले कफग्रस्त दम, खोकी, रुघा, पिनास, फोक्सोशोथ, श्वासरोग, सप्तधातु क्षयरोग, जलोदर, हृदयाघात, नपुंसकता, मस्तिष्कविकार, पक्षाघात, धनुर्वात, गृध्रसी, जोर्नीवाथ, आमवात, अङ्गशोथ, मन्दाग्नि, शारीरिक कमजोरी, त्रिदोषज अर्बुदरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यसलाई लेपन गर्ने, सुँघ्ने र मालिस तेलमा मिलाउन सकिन्छ । **मात्रा :** १-३ रत्ती २-३ पटक ।

७८२८. क्षारअष्ट, वनस्पति क्षारष्ट, अष्टक्षार, ऋषिप्रसाद, Asta Kshyar, Eight Salt Powder

चिनारी : सर्वश्रेष्ठ क्षारमा अपामार्ग, कुचिला, आँक, पलास, विष, धतुरो, सिउँडी-स्नुही, दुधेविष इत्यादिमा आठ चीजको क्षार समभाग ऋषिमुनिहरूले आठ प्रकारको क्षार निर्माण गरी मिश्रण धूलो पारी अचुक काम गर्ने विशेष औषधि यो विश्वप्रसिद्ध थियो । यसैबाट शल्यक्रिया गरिन्थ्यो । पित्तथैलीबाट ढुङ्गा निकाल्ने, मिर्गौला पत्थरी झार्ने, पिसाब गराउने, पौरुषग्रन्थि बढ्ने, मांसवृद्धि, मोटोपन, जलोदर, गाँठा-गिर्खा आउने, अर्शको अंङ्कुर घटाएर ठीक पार्ने, मांसपेशीय-नसामा बोसो जम्न नदिईकन स्नायुतन्तुमा रक्तसञ्चार गराउने,

गतिशील अङ्गहरूमा चिल्लो बोसो हटाउने, चर्मरोग-कुष्ठलगायत सेतो पाण्डुरोग र भिरिङ्गी-फिरिङ्गीसमेत यौनरोग सन्चो गर्ने, कफ काट्ने, विजातीयद्रव्य घटाउने इत्यादि विभिन्न रोगमा छिटो चिकित्सा गरी सन्चो बनाउँछ । नेपालीको मुखमा भुन्डिएको लोकप्रिय बोली क्षारष्ट भयो भन्ने चलन व्यापक छ । क्षारष्ठ ३-५ रत्ती ३-५ केही हप्ता ।

७८२९.त्रिबङ्गभस्म, Trivanga Bhasma

चिनारी : यो त्रिबङ्ग हो । यो सिसा, बङ्ग, जसद (जस्ता) तीन समानभाग घ्यूकुमारी र हलेदोमा १५ पटक ढाल्ने-गलाउने । यसपछि गजपुटअग्निमा १० पटक फुक्दा पहेँलो गुणकारी भस्म बन्छ । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, कफनिस्सारक, पित्तनाशक, रक्तवर्द्धक, व्रणरोपक, चर्मरोगहर, यौनरोगहर, अर्शोघ्न, कृमिमारक, रक्तस्तम्भक, नेत्ररोगहर, कुष्ठघ्न, द्रदुघ्न, रक्तशोधक, रञ्जक, वातहर, त्रिदोषशामक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले समस्त प्रकारका कण्डु, कुष्ठ, रक्तपित्त, रक्तस्राव, यौनरोग, भिरङी-फिरिङी, दुबी, दाद, आँखाका रोगहरू, अङ्गशोथ, जोर्नीवाथ, आमवात, कफग्रस्त खोकी-दम कुष्ठ, चर्मरोग, जलोदर, आन्द्रा सुन्निने, रक्तार्श, मधुमेह, शुक्रमेह, स्वप्नदोष-वीर्यविकार, धातुक्षीणता, बीजाशयको निर्बलता, मधुमेह, बहुमूत्र इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती २ पटक नौनीघ्यू ३ ग्राम र ५ ग्राम महका साथमा ।

७८३०.त्रिरक्तिमपत्थर, रगतढुङ्गा, Blood Stone

चिनारी : यो एकरत्न हो । यो समशीतोष्ण तथा शीतोष्ण हावापानीमा पाइन्छ । यो रगतसमान रक्तमणि भनिन्छ । यो खनिज रगत रङको रगतको छिटा भएको अत्यन्त कडा र आकर्षक हुन्छ । यो पत्थर हिमालयको भित्री चट्टानहरूमा पाइएको छ । यसले विभिन्न औषधीय काम गर्नुका साथै रत्नहरू र गरगहना बन्दछ । यसको कडापन ज्यादै भएमा माणिक्यसमान महङ्गो बिक्छ । यो धरातलमा उपयोग गर्ने, लाभ लिने र अनुसन्धान बढाउन अत्यन्त जरुरी छ । **शुद्ध गर्ने विधि :** कोदो र गहत गोमूत्रमा ७ दिन स्वेदन गर्नाले यो शुद्ध हुन्छ । **विशेष शुद्ध गर्ने विधि** : यसको शोधन-मारण गरी भस्मीभूत पारी अमृत-सत्त्वपातनहेतु पञ्चगव्य अथवा दुग्धवर्गका जडीबुटीमा १०८-१००८ गजपुटअग्निमा भस्म बनाई उच्चकोटीको औषधीयभस्म बनाउनुपर्छ । कालो अथवा रातो गहत वा खएर कोदोपानीमा सातदिनसम्म दौलायन्त्रमा स्वेदन गर्दा शुद्ध हुन्छ । **भस्म गर्ने विधि** : सिधेनुन/सेन्धेनुन मिसाएर गहत पकाएको काँढामा हीरालाई २१ पटक बुझाउनुपर्छ । गलाएर नयाँ नयाँ काँढामा बुझाउँदा भस्म बन्दछ अथवा सिउँडी कुटपीस गरी निचोरेको रसमा २१ पटक ढाली पुनः धोकनीले तेजअग्निमा शिलाजित, भृङ्गराज, लौधसल्ला पिसेर राखी ५-७ पटक फेरि फुक्नुपर्छ, तब अति उपयोगी बन्दछ । गतिशीलक्रियाद्वारा अमृत बनाउनुपर्छ । स्वभाव शामक र स्वाद टर्रो-तितो । **गुण-धर्म-कर्म :** यो रोगप्रतिरोधात्मक, अर्बुदहर, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, रक्तरोगहर, कण्ठशोधक, व्रणरोपक, त्रिदोषशामक, स्त्रीरोगहर, रक्तस्तम्भक, अग्नि-उद्दीपक, मेदहर, नेत्ररोगहर, बलकारक, पुष्टिकर, रसायन, कामोद्दीपक, श्वासरोगनाशक, त्रिदोषशामक, अवस्थास्थापक, जीवनीयतत्त्वरक्षक मानिन्छ । **औषधीय उपयोग** : यसले सप्तधातु क्षयीकरण अर्बुद, राजयक्ष्मा, उन्माद-मृगी, वीर्यदोष, बन्ध्यापन, फियो र हृदयरोग, रक्तपित्त, नेत्ररोग, मस्तिष्कविकार, हृदय दुर्बलता, ज्वर, कलेजो र फियो सुन्निने, कमलपित्त, मासिकअधर्म, प्रदर, प्रमेह, रक्तरोग-रक्तविकार, रक्तचाप, मधुमेह, कफज्वर, दम-खोकी, पाचनप्रणालीका घाउ-खटिरा, रक्तस्राव, गलग्रन्थिरोग, यौनरोग, गाँठा-गिर्खा, सङ्ग्रहणी, मूत्ररोग, त्रिदोषज कष्टकर-असाध्यरोग, हृदयको सूक्ष्मछिद्रहरूमा अवरोध हुने, हृदयाघात, श्वासरोग, दम, खोकी, पत्थरी, अधिकपित्त, यौनजन्य महारोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । **मात्रा** : १-३ रत्ती घिउ/महका साथमा १-३ पटक ।

◆

जीवजन्य द्रब्य*

७२१७. अरिहण सर्प
७२१८. अम्बर सेतो
७२१९. अङसला
७२२०. अङ्कुशे कीरा
७२२१. अन्धो माछा
७२२२. अङ्कुशे कीरा
७२३२. आर्घ्य मह
७२३३. आँधो सर्प
७२३४. आँसु
७२३७. उड्ने माछा
७२३६. उडुस
७२३८. उपरसग्रन्थि
७२४०. उकुट
७२४१. औद्धालक मह
७२४३. कस्तुरी विणारहित
७२४४. कस्तुरी विणा
७२४८. कछुवाको हाड
७२४९. कपाल
७२५३. कडकनाथ
७२५४. कठ्यौरी मह
७२५५. कस्तूरी न्याउरी
७२५६. कस्तूरी गोरु
७२५९. कमिलो बलियो
७२६०. कार्पमाछा
७२६१. काये भेडो
७२६२. कार्पमाछा घाँसे
७२६४. काग
७२६६. काठे माछा
७२७०. कान छेड्ने
७२७१. काने गुजी
७२७६. कालो बिरालो साल
७२८३. क्यालशियम बनाउनेजीव
७२८४. किर्तेपुरूष
७२८५. किर्ते महिला
७२८८. कुकुर भोटको
७२८९. कुखुरीअण्डा बोक्रो
७२९०. कुकुर्नी दूध
७२९१. कुट महको
७२९२. कुखुरी अण्डा
७२९३. कुखुरी अण्डा बजारिया
७२९६. ककुर कब्जियत गुहु
७२९८. कुसोट माछा
७३००. केटीस्तन सुकाउने
७३०३.कोइलाजीव
७३०५. कोइली
७३०७. कौडी
७३०८. खस्नेमाछा
७३१५. खागमौरी मह
७३१६. खुवा, कुराउनी
७३१७ खुर, सिङ, नंग्रा
७३१८. खुट्टे माछा
७३१९. खैरी गाई
७३२२. गहुंतको पसिना
७३२३. गंगटो
७३२७. गहुंत स्थानीय
७३२८. गंगटो रगते
७३२९.गँड्यौला रातो
७३३०. गँड्यौला सेतो
७३३३. गाई परेली
७३३५. गाई बोसो
७३३६. गिद्ध सुनौलो
७३३७. गिट्ठी माछा
७३४०. गुइँठा, धावा
७३४१. गुहु
७३४२. गुहेकीरा
७३४४. गुहु अड्कने
७३४६. गैंडा दुइसिंगे
७३४७. गैंडा नाक
७३४८. गोरक्ष काग
७३४९. गोरिल्ला
७३५०. गोरिल्ला हिमाली
७३५०. गोबर तेल
७३५०. गोबर चर्नेगाईको
७३५५. गोरोचन
७३५७. गोमूत्र क्षार सेतो
७३५८. गोमूत्रक्षार रातो
७३५९. गोमूत्रको पातलो खोटो
७३६०. गोघृत
७३६१ गोघृत हिमाली
७३६२. गौरीगाई
७३६३. गौलोचन
७३६४. घिउ आठ
७३६७. घुरोट माछा
७३६८. घोरल
७३६९. घोंघी
७३७०. घोंघी कीट
७३७१. चरा चुचुरी
७३७५. चमेरो हिमाली
७३७८. चिम्पान्जी
७३८०. चिरु
७३८१. चिप्लेकीरा पहेंलो
७३८२. चिप्लेकीरा बल्ने
७३८३. चिप्रा
७३८४. चील सेतो
७३९३. चौरी, हिमगाई
७३९४. छात्रमह
७३९७. छुर्पी
७३९८. छेपारो सिंगे
७३९९. छेपारो बोल्ने
७४०४. जन्तु कि वृक्ष?
७४१०. जलपरी
७४१२. जटायु ठूलो
७४१३. जलसिपी
७४१४. जालीमाछो
७४१५. जुरेगाई
७४१६. जुनकिरी
७४१७. जुका
७४१९. जैविक ग्याँस
७४२३. झारल
७४२४. झ्याउँकिरी
७४२५. झिंगे माछा
७४२६. झुम्से मौरी मह
७४२७. झोझा माछा
७४३०. टेङरा माछा
७४३१. टोडके मह
७४३२. टोके, छेपारो बोल्ने
७४३३. डल्फिलन माछा
७४३५. डाँफेचरी
७४३६. डाँफेमाछा
७४४१. ढुंगे मह
७४४२. ढुसी
७४४३. तर/मलाई
७४५३. थार, हिमभैंसी
७४५४. थुक, ऱ्याल
७४५५. दही
७४६०. दुइमुखे आडीघोडे सर्प
७४६१. दुम्सीकाँडा
७४६२. दूध चौंरीगाई
७४६९. नवनी
७४७०. नरनारी बली
७४७१. नाउरो माछा
७४७५. नाग पाँचटाउके
७४७६. नाग दशमुखी
७४७७. नागको आगो
७४७८. नाग, दुई टाउके
७४८२. नील गाई मूत्र
७४८८. नौनी आठ
७४८९. नौमुठे गाई
७४९०. पण्डा रातो
७४९१. पत्थरी बल्ने ढुङ्गो
७४९४. पनीर
७४९५. पशुपन्छी बली
७४९६. पशुपंछी मासु
७४९७. पन्यू सर्प
७४९८. पत्थरी ढुङ्गो
७५००. पानीघोडा
७५०१. पा मणि पामौरा
७५०६. पाते मौरी मह
७५०९. पाहा कालो
७५०९. पाहा सेतो
७५१०. पाहा रातो
७५११. पाहा पहेंलो
७५१६. पित्त थैलीको ढुङ्गो
७५२०. पूतका मह
७५२१. पुरुष हस्तमैथुन
७५२२. पुपुमैथुन
७५२३. पुत्लामैथुन
७५२६. पैदिनी माछा
७५२७. पौत्तिक मह
७५५०. बारबाल भेडो/भेडी
७५५२. बामपाटा
७५५३. बारुलोचाका
७५५४. बालशुक्ति
७५५५. बाखेगाँठो

७५५६. बाखेपित्ते गाँठो
७५६७. बाँदरजुंगे
७५६१. बाखीदूध
७५६३. बाघी माछा
७५६२. बाखो हिमाली
७५६६. बाँदर सुनौलो
७५६८. बिरालो बाघे
७५६९. बिराली कस्तूरी
७५७१. बिच्छी रातो
७५७२. बिच्छी कालो
७५७३. बिच्छी इत्यादि तेल
७५७४. बिच्छी काली
७५७५. बिच्छी पहेंलो
७५७८. बिरालो बाघे
७५८०. बीरबहुटी
७५८१. बीरबहुटी मखमली
७५८२. बूधेमाछा
७५८४. बोसो पारदर्शी
७५८५. बोसो
७५८६. भमरा मह
७५८७. भालु पहाडी
७५८८. भालु हिमाली
७५९०. भ्रामर मधु
७५९१. भ्यागुतोमणि
७५९४. भेडी घ्यू
७५९५. भेडी दूध
७५९६. भेदक वीर्य
७६००. मह केशर
७६०१. महको विष
७५९७. भैंसी नेपाली
७५९८. महजमेको
७६०२. महावनझाँक्री
७६०३. महाभैरवादि विषादि तेल
७६०४. मधुहिमालय
७६०५. मह तितो
७६०९. मधु पहरे
७६१०. मह रुखमौरीको
७६०. मधु जेठको हिमाली
७६१२. मलगी माछा
७६१६. मज्जा
७६१७. मही
७६२१. मयूर प्वाख
७६०६.मयूर हाड
७६२२. महिला पाठेघर छैन
७६२३. महिलाको योनि छैन
७६२४. मरुवा बादल
७६२५. मममैथुन
७६२६. माछाको अण्डा
७६२७. माछो बालुवा
७६२. माटेमाछो
७६३१. माछो खुट्टे
७६३२. माछो टेढो
७६३३. माछा तेल
७६३४. माछा खनिजीय
७६३५. माउसुली चारहाते
७६३६. माकुरी काली
७६३८. मासु सदा नखाऔं
७६३९. मासु काल गतिले
७६४०. माकुरी जालो
७६४२. माक्षिकमधु
७६४३. मांसअर्क
७६४५. मिर्गौला ढुङ्गो
७६४७. मृगश्रंग
७६५१. मुगा गुलाबीको जरा
७६५२. मुगा रातो
७६५०. मुगा जड
७६४८. मुगा रातोको जरा
७६५५. मुगा प्रवाल
७६५६. मुगा कालो
७६५७. मुङ्रा माछा
७६५८. मुगा असली
७६५९. मुनाल रातो
७६६०. मुनाल
७६६३. मैन
७६६४. मोतीकालो
७६६५. मोती शंख
७६६६. मोती विशेष
७६६७. मोती खेती
७६६८.मोती पहेंलो
७६६९. मोतीको खबटा
७६७०. मोतीहरू विभिन्न
७६७१. मोती बसेरा
७६७२. मौरीमह स्थानीय
७६७३. मौरीमह हिन्दकुश
७६७४. मौरी विकासे
७६७८. योनिच्छेदन
७६७९. रजःस्त्रीरस
७६८३. रङ्गी चरी
७६८४. रगत
७६८८. रक्तग्रन्थि
७६८९. राजकच्छप
७६९२. रानी माहुरी
७६९३. र्‍याल
७६९९. रेशमको खेती
७७०२. लाशमल
७७०४. लिङ्गेबाबा
७७०५. लिङ्गको टुप्पो
७७०८. वनभैंसी
७७११. वनबङ्गुर पत्थर
७७०९. वनस्पति माटो
७७१३. बिषघोंगी
७७१४. विषकन्या
७७१५. शङ्खिया
७७१६. शङ्ख
७७१७. शङ्ख सानो
७७१८. शङ्ख दाहिने
७७३२. शुतुरमुर्ग
७७३३. शुक्र
७७३५. श्वेत रक्तकण
७७३८. सर्प रातोआँखे
७७३९. सर्प हरियो
७७४१. सर्प तेजिलो
७७४२. सर्प इन्द्रेणी
७७४४.सर्पमणि असली पहिचान
७७४३. सर्प काँचुली
७७४५. सर्प रातो आँखे
७७४७. सर्प सुनौलो धर्के
७७४८ सर्प लमतन्ने
७७४९. सर्प काले
७७५०. समूहगत बलत्कार
७७५१. सर्पकाँचुली छिर्केमिर्के
७७५४. समुद्रफेन
७७५७. सर्पविष झिक्ने
७७५८. सालक
७७५९. साण्डो
७७६०. सात्त्विक मद्य
७७६१. सालकतामे
७७६२. सातमुखे नाग
७७६३. स्यालसिङ
७७६५. सिंह
७७६६. सिङ्रीमाछा
७७६९. सिध्रामाछा
७७८०. सुगा हरियो
७७९९. स्वमूत्रपान
७८०८. हंसकस्तूरी
७८१०. हात्तीको हाड
७८१२. हिउँमानिस
७८१५. हिमचितुवा
७८१८. हिमाली कालो भालु
७८१९. हिमाली खैरो भालु
७८२३. हुटिट्याउँको फूल
७८२४. हुँडार
७८२५. हुमचिल
७८२६. ह्वेलमाछो
७८२७. ह्वेलमाछामणि
७७६८. सिद्ध महास्तम्भनकारी
७२९५. कुल्फी ठण्डा
७३६४. घिउ
७४०६. जलसमाधि
७४६४. देहहत्या
७५०२. पा मणि रातो
७५०१. पाहामणि सेतो
७५४५. बज्रोलीक्रिया
७६६२. मेद
७६७६. याक, हिमसाँढे
७८१६. हिरोइन धूलो
७७६०. सात्विक मद्य
७८२८. क्षार अष्ट
७४६५. धमिरा काठमाटो
७५४३. फूलखरानी
७७९७. स्वअग्नि उपचार
७६०७.मदाम्ल
७४७९. निल्न नसकेर घाँटीमा अड्केर मर्ने-निगरणकष्ट

खनिज द्रव्य

७२०८. अमिलो पानी
७२०९. अभ्रक कालो
७२१०. अभ्रक सेतो सत्त्व
७२११. अभ्रक सेतो भस्म
७२१२. अभ्रक रातो भस्म
७२१३. अभ्रकभस्म हरेक
७२१४. अभ्रक बैजनी
७२१५. अभ्रक सुनौलो
७२१६. अकीक कालो
७२२३. अञ्जन, स्रोतञ्जन
७२२४. अग्निशमन माटो
७२२५. असिना
७२२६. अलकत्रा
७२२७. अजुवा
७२२८. अहवा
७२२९. अजिनोमोटो
७२३०.अम्बर पत्थर
७२३१. अम्बर मणि
७२३५. उपलकमणि रातो
उपलकमणि सेतो
उपलकमणि मह वर्णको
उपलकमणि कालो
७२३९. उभारोभित
७२४२. कहरुवा
७२४५. कमेरो माटो
७२४६. कपुर खनिजीय
७२४७. कङ्कुष्ठ माटो
७२५०. कसौटी खैरो
७२५१. कसी ढुङ्गो
७२५२. कसौटी कसी
७२५७. कलअखपरी
७२५८. कमेरो ढुङ्गो
७२६३. कालो सुर्मा
७२६५. काँचो सिम्रिक
७२६७. काशीश पुष्प
७२६८. काशीश पहेँलो
७२६९. काशीश धातु
७२७०. कामदेव रत्न
७२७३. काचमणि सेतो

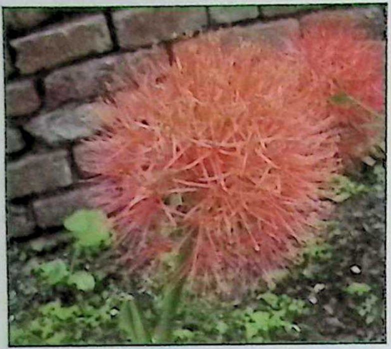
७२७४. काशीश हरियो
७२७५.काशीश नीलो
७२७७. काली माटी
७२७९. कालोसुरमा
७२८०. काँस सेतो
७२८१. काँश्य धातु
७२८२. काँश्यमाक्षिक
७२८७. कृष्ण पाषाण
७२९७. कुरिन
७२९९. कुरविन्द
७३०१. केत्त्वातु, कोबाल्ट
७३०२. कोइला खैरो
७३०४.कोइला पत्थर
७३०६. कौस्तुभ मणि
७३०९. खरीढुङ्गा
७३१३. खरीढुङ्गा घ्यू-दूधे
७३१४. खमाहिन
७३२०. गन्धक पार्वती
७३२१. गन्धरजत
७३२५. गन्धक
७३२६. गन्धक धातुजन्य
७३३८. गिरिसिन्दूर
७३३९. गिलट धातु
७३४३. गुप्ताग्नि
७३४५. गेरु
७३५३. गोदन्ती
७३५४. गोमेद मणि
७३५६. गोपी चन्दन
७३६५. घिउमाटो
७३७२. चट्टान ठूलो ढुङ्गा
७३७३. चन्द्रवैदूर्य
७३७४. चकमक बत्ती
७३७६. चाँद
७३७७. चाँदी
७३७९. चिप्ली मट्टी
७३८५. चुम्बक
१७८६.चूनढुङ्गा प्राकृतिक
१८८८.चूनढुङ्गा कच्चा
१८८ ९.चुनापानी

१८९०. चुनाबाट गन्धक
१८९१. चुना बनीबनाउ
१८९२. च्युरी ढुङ्गो
१८९५. छाउने ढुंगा
१८९६. छ्याके ढुङ्गा
७४००. छेपाराले चाटेको ढुङ्गो
७४०१. जहरमोहरा
७४०२. जस्ता
७४०३. जलनील मणि
७४०५. जजमानी
७४०७. जहरमोहरा पहेँलो
७४०८. जहरमोहरा हल्का सेतो
७४०९. जहरमोहरा बुट्टे सुनौलो
७४११. जस्ताफुला
७४१८. जेठो जेड
७४२०. जैतूनमणि
७४२१. जोगीरत्न
७४२२. झरना पानी
७४२८. टर्रो पानी
७४२९. टन्टाधातु
७४३४. डमरुरत्न, डमन्टोइड
७४३७. ढुङ्गाबाट कागज
७४३८. ढुङ्गो खोक्रो
७४३९. ढुंगापानी
७४४०. ढुङ्गा चल्ने
७४४४. तामडा
७४४५. तामा
७४४६. तामाको घाउ
७४४७. तारामाणिक
७४४८. तामाको कीट
७४४९. तितो पानी
७४५०. तीक्ष्ण धातु
७४५१. तुतिया, तुथो
७४५२. तेलमणि
७४५६. दर्शनढुङ्गा
७४५७. दर्शनढुङ्गा दानेदार
७४५८. दर्शनढुङ्गा स्फटिक
७४५९. दालचीनी रत्न
७४६३. दूधे मर्मर

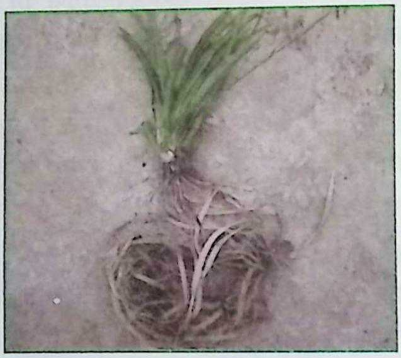
७४६७. नन्द धातु
७४७२. नागज सिन्दूर
७४७३. नाग
७४७४. नागरक्तमणि
७४८०. नीलम
७४८१. नीलो पत्थर
७४७३. नून रातो
७४८४. नून खानी
७४८५. नूनतेजाब
७४८६. नून
७४८७. नौसादर
७४९२. पन्ना
७४९३. पर्पटकक्षार
७४९९. प्रकाशविन्दु धातु
७५०३. पारो
७५०४. पानी
७५०५. पाषाण गेरु
७५०७. पारसमणि
७५०८. पारदमणि
७५१२. पानीनून
७५१३. पाराशंखिया
७५१४. पालधातु
७५१५. प्राकृतिक चट्टान
७५१७ .पिरु, वज्रपातबाट खसेको ढुङ्गो
७५१८. पित्तल
७५१९. पुखराज
७५२४. पूर्वी उदाउँदो घाम धातु
७५२५. पेट्रोलियम
७५२६. फन्कडी पत्थर
७५२८. फलाम हिमालयरक्तिज
७५३०. फलाम
७५३१. फलाम सेतो
७५३२. फलामको चूर्ण
७५३३. फलामको कीट
७५३४. फलामको खिया लाग्ने
७५३५.फलामको खिया नलाग्ने
७५३६. फलाम कच्चा
७५३७. फसफसे ढुङ्गो
७५३८. फिटकिरी रातो

७५३९. फिटकिरी फुला
७५४०. फिटकिरी सेतो
७५४१. फिटकिरी पहेंलो
७५४२. फिरोजा
७५४४. बज्राभ्रक खैरो
७५४६. बज्राभ्रक भस्म
७५४७. बरांती
७५४८. बज्रढुङ्गा
७५४९. बंग
७५५१. बालुवाको सुन
७५५७. बाघमणि
७५५८. बाघआँखे महारत्न
७५६०. बालुवा
७५७०. विशुद्ध चाँदी
७५७६. बिरेनून बनावटी
७५७७. विरेनून खानीको
७५७९. बिच्छाउने ढुङ्गा
७५८३. वैक्रान्त
७५८९. भाते ढुङ्गो
७५९२. भीमरत्न
३८९३. भीमढुङ्गा
७६०८. मट्टितेल ढुङ्गो
७६१३. मण्डुर ढुङ्गा
७६१४. मरमर
७६१५. मदन्ती
७६१८. मट्टितेल सेतो
७६१९. मनसिल सुनौलो
७६२०. मण्डुर
७६२८. माटो, मृत्तिका
७६३३. माटोभात
७६३७. माटो चिप्लो
७६४१. माकुरी पत्थर
७६४४. मिथेन ग्याँस
७६४६. मृतमधातु, मृज्य धातु
७६५३. मुर्दाशङ्ख
७६५४. मुगाढुङ्गा
७६६१. मुस्ताङी माटो
७६७५. यशद
७६७७. यूरेनियम
७६८०. रत्नोपल
७६८१. रसक
७६८२. रसकपूर
७६८६. रसमणि
७६९०. रातरतुवा ढुङ्गा
७६९१. राङ
७६९४. रिहार
७६९५. रुपमणि
७६९६. रुपामाखी
७६९७. रुद्रीरत्नम्
७६९८. रुद्रमणि
७७००. रेशमी पत्थर
७७०१. रोकधातु
७७०३. लाजावर्त
७७०६. लेसिलो माटो
७७०७. लेखनी
७७१०. वर्णातु सेतो
७७१५. शङ्खिया
७७१९. शङ्खिया कालो
७७२०. शङ्खिया पहेंलो
७७२१. शालिग्राम
७७२२. शालिग्राम सातरङ् सुन
७७२३. साम्वर नून
७७२४. शालग्राम कसी नलाग्ने
७७३५. शिलाजित सत्त्व
७७२६. शिलाजित माटे
७७२७. शिलाजित शुद्ध
७७२८. शिलाजित सेतो
७७२९. शिलाजित पहेंलो
७७३०. शिलाजित रातो
७७३१. श्रीताल
७७३४. शेषमणि
७७३६. शैलोदक ढुङ्गो
७७३७. शोभामणि पीत
७७४०. समाक
७७५२. संज्ञापत्थर
७७५३. सजाउने माटो
७७५५. समुद्री नून
७७६४. स्थावर पत्थर
७७६७. सिसाकलम ढुङ्गा
७७७०. सिधेनून केही रातो
७७७१. सिन्दुर कृत्रिम
७७७२. सि, आँखा पत्थर
७७७३. सिंगमरमर
७७७४. सिलिमनाइट
७७७६. सिसा सेतो
७७७७. सी कालो
७७७८. सितम्बरीनुन
७७७९. सुनसेतो
७७८१. सुनकीट
७७८२. सुन बालुई
७७८३. सुन-स्वर्ण
७७८४. सुनको कीट
७७८५. सुनढुङ्गा सुनौलो
७७८६. सुनढुङ्गा
७७८७. सुलेमानी पत्थर
७७८८. सुहागा
७७८९. सूर्यकान्त मणि
७७९०. सूर्यकिरण
७७९१. सूर्यमणि रातो
७७९२. सूर्यरत्न
७७९३. सूत, केडियम
७७९४. सेतो स्टील
७८०१. स्थलरत्न, स्पेसरिटन
७७९५. स्वर्णमाक्षिक पहेंलो
७७९६. स्वर्णमाक्षिक
७७९८. स्वर्णगेरु
७८००. स्पोडुमिन
७८०२. सोडा खाने
७८०३. सोराकलमी
७८०४. हजारकाली पत्थर
७८०५. हन्लाल
७८०६. हजरुलजहु
७८०७. हरताल
७८०९. हार्पिक
७८११. हिमाली रातोमाटो
७८१३. हिमखार
७८१४. हिउं
७८१७. हिउंधातु
७८२०. हीरा
७८२१. हीराकाशीस
७८२२. हीरा नक्कली
७८२९. त्रिबंगभस्म
७८३०. त्रिरक्तिम पत्थर
७७१२. धातुजन्य विषउपविष तेल
७३३१. ग्रस्तरत्न, ग्रसुलर
७३६६. घ्यू खरीढुङ्गा
७५४७. बराटिका

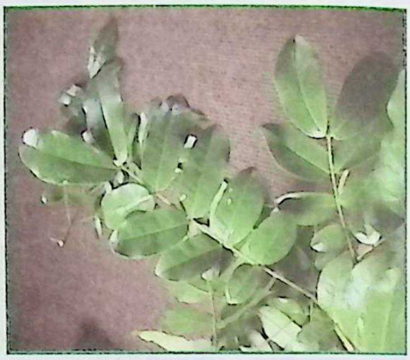
ध्यानाकर्षण : यो भाग वर्णाक्रममा छ र विषयसूची संख्या अनुसार माथि पढ्नुहोला ।



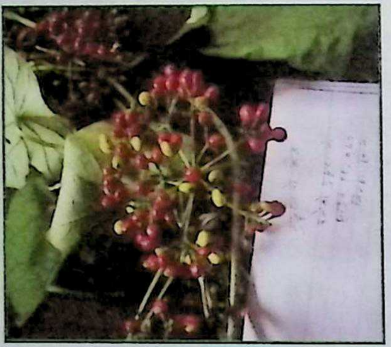
शिवफिर्ती पहाडी लसुने



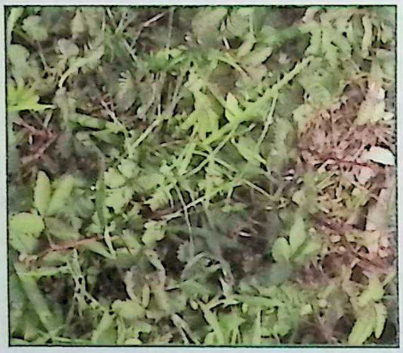
गुजुल्टे मुसली



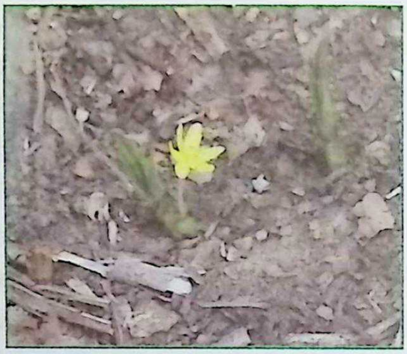
लहरे पाँङ्ग्रो



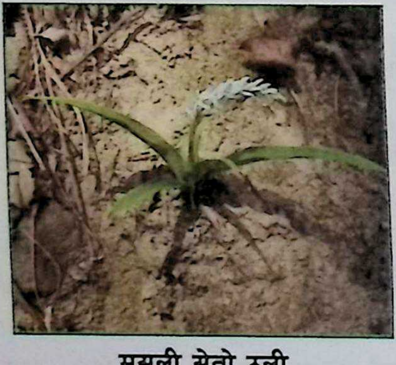
फलेको गुद्धरगानो



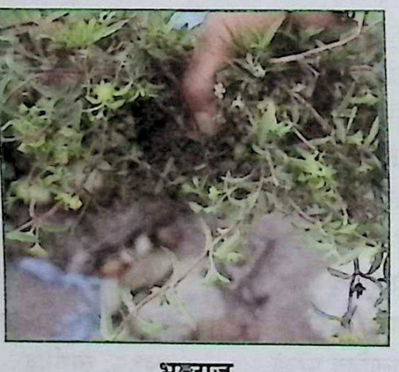
लजावन्ती रातो डाँठे



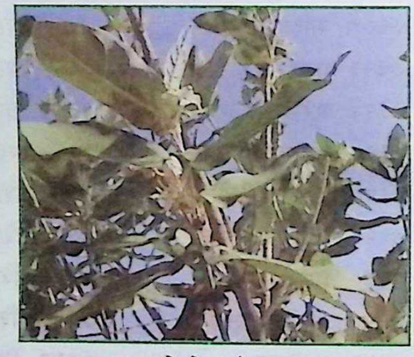
मुसली पहेँलो



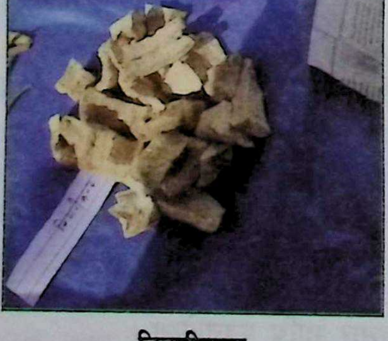
मुसली सेतो ठूली



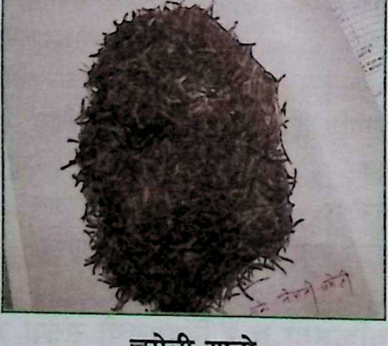
भृङ्गराज



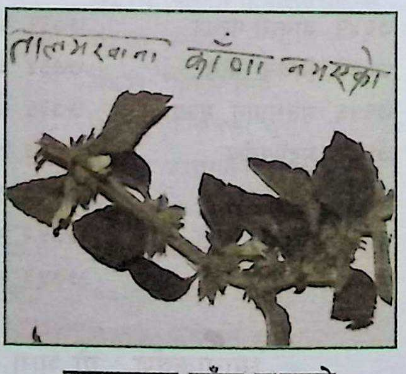
सेतो आँक



विदारीकन्द



चमेली सानो


तालमखाना कांडा नभएको

तालमखाना काँडा नभएको

यमनियम-ध्यान, पथ्य वा अपथ्य आयुर्वेदीय खाद्यअनुशासन :

राजनीति/मत-मतान्तर/सम्प्रदाय र धर्म-धार्मिकताभन्दा माथि उठौं र स्वस्थकर बनौं ।

सर्वप्रथमत : सावधान यमराजसँग वा मृत्युकालसँग... । सर्वधर्म ऋषिमुनि-गुरुकुललाई दण्डवत् प्रणाम ...अञ्जलिबद्ध शिरद्वारा प्रणामाञ्जलि ! आयुर्वेद उपचारार्थ प्रथम सूत्रलाई यम वा अपथ्य भनिन्छ । अति उत्सुक तथा जिज्ञासु महान् आत्माहरूले सुस्वास्थ्य आचरणअनुसार रहनुपर्दछ । आफैंभित्र अनुसन्धान गरी क्रियायोगमा शारीरिक, मानसिक शुद्धि अत्यन्तै आवश्यक छ । हानिकारक चीज नखाएर मुख बार्ने हो । रोग हटाउन र घटाउन धेरै उपाय र साधनहरूको विकल्प खोज्ने गर्नुपर्छ । आफूलाई दण्डितमात्र गऱ्यो भने पनि अमृततत्त्व मुखभित्र पर्दैन र नखाँदा नखाँदै अर्को रोगले समात्न सक्छ । छोटो अवधिभर यम-नियम-ध्यान गरी रोगलाई हटाएर गतिशील र नीरोगी बनौं ।

आदिम र वैदिक आयुर्वैदिकभाषामा यम (Self Purification With Ayurvedic Health Discipline) सुस्वास्थ्यको अनुशासन भन्नाले अहिंसा-हिंसा नगर्ने, ब्रह्मचर्य-रजवीर्य खेर नफाल्ने, अस्तेय-आफ्नो शक्ति नचोराउने, अपरिग्रह-धेरै नथुपार्ने आयुर्वैदिक जडीबुटी कुहाउने गरी सङ्कलन नगर्ने दर्शाइएको छ किन्तु व्यावहारिक पक्षलाई सूत्रबद्ध गर्नुपर्दा प्राकृतिक कानुनअनुसार यम अर्थात् अपथ्य खानापिनाले (१) शरीरलाई हानि-नोक्सानी पुऱ्याउने अपथ्य कुखाद्यहरू नखाने (२) स्वयम्लाई बेफाइदा हुने कुनै कार्य गर्दै नगर्ने (३) परनिन्दा, परचर्चा अनावश्यक बोल्दै अमूल्य समय नष्ट नगर्ने (४) स्वयम्लाई मन-भाव, विचारले दुःख नदिने (५) हिंसा-अशान्ति र तनावलाई मनभित्रैबाट निकालिदिने (६) आलस्य र विलासितालाई त्याग्नुपर्ने (७) अप्राकृतिक जीवनशैलीको चिन्तन-मनन नगर्ने (८) अयोग्य अमानवीय विचार नल्याउने (९) कायरतापूर्ण डरपोक मानसिकतालाई हटाउनुपर्ने (१०) रोग बढाउने दुष्कर्म नगर्ने (११) यम (काल) लाई मनपर्ने कुराहरू नखाने वा नगर्ने ।

नियम : आयुर्वेदविद्याको धर्मद्वार पथ्यसम्बन्धित नियम हो । शुद्ध आयुर्वेदीय गहन विषयमा मानवले नित्य पथ्य पालना गर्नुपर्ने नियमहरू (Universal Ayurvedic Health Commandments) : (१) विशुद्ध मनबाट क्षमाशील भई आयुर्वेदको आज्ञाकारी बन्ने वा झुक्ने (२) शुद्ध आचरण सुस्वास्थ्य प्राप्तिहेतु तप गर्ने (३) आयुर्वेद विषयमा सकारात्मक भावनाद्वारा विश्वास जगाई कृतज्ञता प्रस्तुत गर्ने (४) आयुर्वेदप्रति ओतप्रोत भएर अति श्रद्धा बढाउने (५) शरीररक्षार्थ सन्तुलित र शुद्ध ताजा प्राकृतिक खानपानमा जोड गर्ने ६) शुद्ध बस-उठ संयमका साथ अनुशासन पालन गर्ने (७) शुद्ध रहनसहन र पथ्यपालनबाट ब्रह्मचर्य पालन गर्ने (८) आयुर्वेदको सत्सङ्गी भई शुद्ध जीवनयापनको स्वसेवा वा शुद्ध किनबेच गर्ने (९) आयुर्वेदीय पुण्यकर्म गर्न संसार सहयोगी बन्ने (१०) आयुर्वेदीय-स्वाध्यायमा प्रयत्नशील रहने (११) अस्तित्त्वद्वारा आयुर्वेदकर्ममा शरणागति हुने ।

प्राकृतिक तातोपानी अस्पताल, प्रकृति उपचार, Natural Hot Water Hospital

यो प्राकृतिक अस्पताल हो । सारा उपचार विधि बेकार, महिनौं कुर्नुपर्ने डाक्टर र महँगा अस्पताल सकेर स्वात्म निर्देशनअनुसार प्राकृतिक तातोपानीमा उपचारका लागि प्रकृतिको शरणमा मानिसहरू आउँछन् र उपचार गर्छन् । तातोपानीमा १५ मिनेटका दरले १५ पटक, आधा घण्टाका दरले ७ पटक र १ घण्टाका दरले ३-७ पटक बस्नुपर्छ । प्राकृतिकचिकित्साद्वारा फाइदै-फाइदाका लागि स्वयम् योगी ध्यानी बन्नुपर्छ । **यम :** स्नान अवधिभर **नखाने :** धूम्रपान, मद्यपान, गरम मसला- रातो पिरो खुर्सानी, मरिच, जाइफल, दालचिनी, अजिनोमोटो, ल्वाङ, बढी चर्को नुन, बजारिया चामल-मैदासमेत पुरानो रासायनिक औषधि राखिएका अन्न, पचाउन मुस्किल पर्ने कडा अपाच्य चीजहरू, कडा अमिलो पदार्थहरू, भाँडामा गाडेका अचार, तिक्त र टर्रो धेरै

खाइरहने आदत, नशा दिने दिमाग तताउने कुराहरू, तयारी बजारिया खानापिना, प्लास्टिकमा बन्द गरिएका खाजाका पोकाहरू बिस्कुट-चाउचाउ-खुर्सानीयुक्त दालमोठ, वर्षौं पुरानो पेयपदार्थ, आधुनिक फास्टफुडजस्ता मसालेदार आदि । मानसिक खिन्नता, मनमा तनाव, अनावश्यक चिन्ता, हतार, छिटोछिटो चल्ने, बढ्ता बोल्ने, रिस-क्रोध गर्ने, असावधानी आदि पटक्कै नहोस् । **सावधानी :** अपनाउनुपर्ने यम र कुण्डभित्र तातोपानीमा स्नानका लागि विमति निषेध : महिनावारीको ४-५ दिन, गर्भवती प्रथमदिनदेखि बच्चा नजन्मेसम्म, रगत झरिरहने अवस्थाकी सुत्केरी, बढी तेजगति र मन्दसुतेको असमान चाल भइरहने मुटुरोगी, अति उच्चरक्तचाप, सङ्क्रमण-आक्रमण गर्ने भाइरसयुक्त सरुवाचरुवा रोगी, जीर्ण अति पुरानो रोग वृद्धवृद्धा अवस्थाको सुक्खा दम, अधिकपित्तले युक्त गरम शरीर, कलेजो-मुटु-मिर्गौला सुकेको, आत्मबल नभएको व्यक्ति, कमलपित्त, पित्तजनित ज्वर, पित्तकुपित विषमज्वर, हड्डीमा गर्मी घुसेकोमा, देहमण्डलमा गन्धकतत्त्व प्रशस्त भएमा, क्षयरोग (सरुवा), हेपाटाइटिस बी, शक्तिहीन कमजोर नाजुक बिरामी, तातो सहनशक्ति नभएको मानिसलाई कुण्डस्नान प्रवेशमा प्रतिबन्ध लगाउनुपर्छ । बेफाइदा गऱ्यो भने तत्काल तातोपानीबाट बाहिरिनुपर्छ ।

नियम :

१. जल अमृतकुण्डलाई दिव्य आत्माले श्रद्धापूर्ण मनसहित प्रणाम, स्वास्थ्य सुधार प्रार्थना गरी बायाँ नाकको स्वरलाई सक्रिय बनाउने र मस्तिष्कलाई हिमठण्डा पार्नुपर्छ । दायाँ नाक चल्यो भने टाउको तात्छ र पागल हुन्छ ।

२. सुतीकपडालाई भिजाएर निचोरी ठण्डा लपेट शिरमा चिसो राख्नुपर्छ ।

३. कहीँ कतै कसैलाई नहेर्ने, आफूलाई मात्र देखियोस्, मनसहित स्वाध्यान गर्नुपर्छ ।

४. शरीरको स्वरलाई ईश्वरसमक्ष शरणागत भएपछि स्नान-ध्यान सुधारात्मक बन्छ ।

५. प्रत्येक आधा घण्टामा १-२ गिलास मूलको पानी पिउनुपर्छ ।

६. पाँचपटक झोलपदार्थ सागपात १ चम्चा घृत मिसाएको मिठो खोले आधा-एक लि., ३ पटक १/१ मुठी गेडागुडीहरू खाजा या फल प्रोटिनयुक्त र २ पटक भोजन रुचिअनुसार पाचनशक्तिलाई ख्याल राखी प्राकृतिक आहार गर्नुपर्छ ।

७. आर्थिकसङ्कटका थोरै रुपियाँ वा विनाधनकाहरूले दाल गेडागुडी, गाउँले अन्न कोदाको पिठो ऐँचोपैँचो वा सापटी माग्ने र वनका सिस्नु, तरुल, भ्याकुर, गिठ्ठा, पाँचऔंले, मुसली खोज्ने र धेरै जनाको मुष्ठीदानको सहयोग लिएर रोग ठीक हुनासाथ तिर्ने वाचा-कबोल गरी प्राकृतिक तप्तकुण्डमा उपचारमा विश्राम अत्यन्त आवश्यक हुँदा धेरै चीजहरूको व्यवस्थापन जरुरी छ ।

८. प्रोटिनजन्य गेडागुडीका सातु (भुटेको धूलो) सस्तो खाजा भटमास, चना, कोदो, मास, केराउ, अरहर इत्यादि चामल, गहुँ, मकै मिसाएर बनाएको लिएर तातोपानीमा गई दूध या पानीसँग खानुपर्छ ।

९. स्नानध्यानपछि चिसो दुष्टवायु शरीरमा घुस्न नपाओस् । समूहगत स्नानपछि मूलको तातोपानी भाँडाको सहयोगले धारामा पुनः एकपटक नुहाउनुपर्छ । नरम सुतीकपडाले पुछेर ऊनीको कम्मल राडीमा सम्भव भए घाम सूर्यतापमा गुम्सनुपर्छ । अब दाहिने नाक सक्रिय बनाई प्राणायामले गर्मी ल्याउनुपर्छ, कपडा लगाउँदै गर्नुस् । तब विश्राम न्यानोमा रहनु आवश्यक छ ।

१०. सागपात गेडागुडीका दालरस प्रशस्त खान सक्नुपर्छ । तामसी र राजसी भोजनले धेरै रोग बढाउँछ र महङ्गो पर्छ । ताजा दूध, कोदो, जौ, तितेफापर, मकै, पिठो, सात्तु, सागपात ढिँडो, रोटी, खोले/हरियो सिस्नु र कोदोको खोले खाएर प्राकृतिक तातोपानी स्नानबाट लाभ प्राप्त गर्नुपर्छ ।

११. एक-दुई हप्ताको तातोपानीकुण्ड बसाइमा स्वअनुसन्धान गर्न सकिनेछ ।

१२. रातदिन मूलको तातोपानी पिउनेमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

१३. नुहाएपछि साबुन प्रयोग गर्नुहुँदैन । औषधीय स्नानमा गन्धलाई बास्नाका रूपमा लिनुपर्छ ।

१४. ब्रह्मचर्यपालन, शुद्ध ओछ्यान, प्रसन्न मनमुद्रा, शान्तमय शुद्ध वातावरण र प्राकृतिक आहार-विहार तप्तकुण्ड स्नानका लागि सर्वोत्तम मानिन्छ । तातोपानीबाट निक्लेर राडी-पाखीले गुम्सिने गर्दा फाइदा हुन्छ ।

१५. धेरै मानिसका जमघटस्थलमा सरुवारोग नसरोस् र नयाँ रोग तातोपानीले नआओस् स्वयम् ध्यान गर्दै पीडितपक्षलाई पठाउन सहयोग पुऱ्याउनुस् ।

प्राकृतिक तातोपानीबाट हुने फाइदाहरू :

प्राकृतिक तातोपानीबाट गतिशील ध्यान स्नानले निम्नलिखित रोग र समस्या हरण गर्दछ । शरीरमा रोगनिवारकशक्ति उत्पन्न गराउँछ । प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ । जीवनीयतत्त्वको रक्षा गर्छ र दीर्घायु बनाउँछ । चर्मरोगका विभिन्न समस्या दाद, दुबी, लुत्तो, कुष्ठ आदिलाई ठीक पार्छ । कम्मर मेरुदण्ड दुख्ने, सुन्निने, वायुले पेट फुल्ने, बज्रिएको, मर्केको, गलगाँड आउने, टन्सिल, रुघा, पिनास, ठन्डीवात, युरिकएसिड वृद्धिदरलाई नियन्त्रण गर्ने, स्नायु-नसावात, गृधर्सीवात (साइटिका), अग्निमन्द, अरुचि, अजीर्ण, आउँ-अतिसार-पखाला, पेटका कृमिहरू मर्दछन् । आमाशयको भित्ताको घाउ, सानो आन्द्रा तथा ठूलो आन्द्राका सानातिना खटिरा र सामान्य घाउहरू, अर्श-हर्षा, हात्तीपाइले रोग, जलोदर, जोर्नीवाथ, शरीरका गाठाँ-गिर्खा, चिसो गानोगोला, ढाडमा मांसपेशीय स्नायुहरू फुलेर खप्टिने, रक्तनलीमा बोसो बढेको मोटोपन (कोलेस्ट्रोल), पागल स्याल/सर्प/कुकुरलगायत पशुपन्छीले टोकेर विष छोडेमा, पेटका अनेक ग्यास्ट्रिक समस्या, मासिकधर्म ढिलो-चाँडो, हर महामारी-सरुवा र अज्ञातरोग इत्यादि सन्चो गराउँछ । यहाँको तातोपानीमा बस्दा रक्तशोधन हुने, कडा छालालाई नरम पार्ने, पैताला चिसो भइरहनेलाई तताउने, एक्कासी घटबढ नहुने उच्चरक्तचाप-निम्नरक्तचाप तातो गन्धकपानीले एकदम लाभ पुऱ्याउँछ । यहाँ रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति हुन्छ । अप्रत्यक्ष फाइदा कैयौं हुन्छ र सयौं प्रत्यक्ष लाभ मिल्दछ ।

प्राकृतिक तातोपानीस्रोतकेन्द्र/नेपालमा कहाँ-कति छन् ?

प्राकृतिक तातोपानीबाट गतिशील ध्यान स्नानले निम्नलिखित रोग र समस्या हरण गर्दछ । शरीरमा रोगनिवारकशक्ति उत्पन्न गराउँछ । प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ । जीवनीयतत्त्वको रक्षा गर्छ र दीर्घायु बनाउँछ । चर्मरोग छालासम्बन्धी विभिन्न समस्या दाद, दुबी, लुत्तो, कुष्ठ आदिलाई ठीक पार्छ । कम्मर मेरुदण्ड दुख्ने, सुन्निने, वायुले पेट फुल्ने, बज्रिएको, मर्केको, गलगाँड आउने, टन्सिल, रुघा, पिनास, ठन्डी वात, युरिकएसिड वृद्धिदरलाई नियन्त्रण गर्ने, स्नायु-नसावात, गृधर्सीवात (साइटिका), अग्निमन्द, अरुचि, अजीर्ण, आउँ-अतिसार-पखाला, पेटका कृमिहरू मर्दछन् । आमाशयको भित्ताको घाउ, सानो आन्द्रा तथा ठूलो आन्द्राका सानातिना खटिरा र सामान्य घाउहरू, अर्श-हर्षा, हात्तीपाइले रोग, जलोदर, जोर्नीवाथ, शरीरका गाठाँ-गिर्खा, चिसो गानोगोला, ढाडमा मांसपेशीय स्नायुहरू फुलेर खप्टिने, बोसो बढेको मोटोपन (कोलेस्ट्रोल), पागल स्याल/सर्प/कुकुरलगायत पशुपन्छीले टोकेर विष छोड़ेमा, पेटका अनेक ग्यास्ट्रिक समस्या, मासिकधर्म ढिलो-चाँडो, हर महामारी-सरुवा र अज्ञातमा रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति हुन्छ । रक्तशोधन गर्ने, कडा छालालाई नरम गर्ने, पैताला चिसो भइरहनेलाई तताउने, एक्कासि घटबढ नहुने उच्चरक्तचाप-निम्नरक्तचाप तातो गन्धकपानीले एकदम लाभ पुऱ्याउँछ । अप्रत्यक्ष फाइदा कैयौं हुन्छ र सयौं प्रत्यक्ष लाभ मिल्छ ।

धवलागिरि, म्याग्दी जिल्ला सिङ्गा-४ तातोपानी बेनीखोलाको किनारमा सदरमुकामबाट ८ कि.मि. पश्चिम कच्ची मोटर बाटो पुगेको छ । पानी कन्चन सङ्लो पिउँदा बिरेनुनको स्वादमा किन्तु गन्धकतत्त्वले भरपूर ५४० से.देखि ५७० से. मूलमा र कुण्डमा ४५० से. बिहान तथा बेलुकी ५१० से. तापक्रममा रहन्छ । २०५४ सालदेखि तातोपानी व्यवस्थापन समितिले जिम्मा लिएर प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग गर्दै सेवामा समर्पित छ । रोगीहरू ३०० जना अचल अट्न सक्ने ठाउँमा चाप बढ्न गएमा विकल्प नदीपारि सामुन्ने बरन्जा-२ पखेरबगरमा अर्को कुण्ड हिउँदेयाममा बनाउनुपर्ने स्थानीय बरन्जाबासी बताउँछन् । यस्तै कृष्णगण्डकीमा तिप्लिङघारखोला, दानातातोपानी नार्चिङ मुक्तिनाथसम्म धेरै गरमपानीका कुण्डहरू भेटिन्छन् । म्याग्दी, पर्वत, बाग्लुङ, मुस्ताङवासीहरूको पवित्र तीर्थस्नान पुण्य स्थलमात्र नभएर देश-विदेशका रोगीहरूका लागि प्राकृतिक अस्पताल बनिसकेको छ। प्रत्येकले स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्नुपर्छ रसुवा जिल्ला त्रिशूली नदीको किनार स्याप्रुबेँसीतातोपानी र चिलिमेजलविद्युत्‌को मुहानतिर श्रोत छ ।

गोरखा जिल्लाको भुलभुलेखार-खोप्लाङ तातोपानी र अर्को पूर्वी सिमाना आरुघाट-आरुखेतभन्दामाथि उइया बुढीगण्डकी किनारमा पर्ने बाटोको धारा प्रसिद्ध छ । बाह्रबिसे सिन्धुपाल्चोक तातोपानी, कास्कीमा मिर्सागाउँ फेदी र खारमूल अनि माछापुच्छ्रे उपल्लो तातोपानी, लमजुङको च्याम्चे र दिङदिङ-४ तातोपानी, मनाङ, जुम्ला, डोल्पा, दार्चुला, बझाङ धेरै हिमाली जिल्लामा खोजी गर्दा धेरै ठाउँमा भेटिन्छन् । धादिङ जिल्ला झारलाङ लेबेन्चो वाड नं.- ७, डुन्डुरे खोला तातोपानीमा टाउको सेक्ने गुफा रहेको छ, तिप्लिङ-९, लिन्जो तातोपानी, सेर्तुङ-४ मनुष्यको सेवामा रहेका प्राकृतिक चिकित्सक गन्धकयुक्त तातोपानी, धेरै रोगहरूको औषधि प्रमाणित भइरहेको छ । मूलधाराको पानीलाई कुण्ड-पोखरीमा बारौँ । पानी पिउने धारामा र कुण्डमा डुब्ने २-३ घण्टा, १ दिन, २-३ दिन, ५-७ दिन, ११-१५ दिन उपचारात्मक स्नान गरेर अनेक लाभ उठाउने हिम्मत गरौँ । पानीका मूलस्रोत परम पूजनीय छन् । जन्मभूमिका तपस्यास्थललाई श्रद्धासँग मानौँ, स्वास्थ्यलाभको ब्रह्मलुट गरौँ र रहस्यमय विधिको विधानलाई जानौँ ।

तत्काल रक्ताणु वृद्धि कसरी गर्ने ? (Platelets)

सेतो रगत **(WBC)** र लौहतत्त्वको **(Hemoglobin)** कमी र बिम्बाणु **(Platelets)** अभावमा कान्तिसार भस्म वा बज्राभकघनसत्त्व अथवा कालो अभ्रकघनसत्त्व सहस्रपुटी वा माणिक्यपिष्टि वा स्वर्णभस्म १०-३० मि.ग्रा. घरेलु वा हिममहमा प्रत्येक दिन बिहानै निराहार चाटेपछि तत्काल लाभ गर्छ ।

कोष्ठबद्धता/कब्जियत (Constipation)

कब्जियतको कारण :

१. खानपानमा गड्‌वडी, अप्राकृतिक आहार वा गरिष्ठ आहारले जिब्रोलाई अति मीठो चखाउन खोज्नाले कब्जियत गराउँछ ।

२. शारीरिक श्रमको अभावले धनवान् एवम् बुद्धिजीवीहरूलाई शारीरिक श्रम नगर्दा कब्जियत हुन्छ । अल्छी-दिनभर सुत्नेलाई पेट सफा हुँदैन । जतिपटक खाना खायो उति पटक दिसा नजाने बानीले पनि कब्जियत गराउँछ ।

३. विश्रामको कमी र अधिक भागदौडले गर्दा बराबर काम गर्ने अवसर नमिलेर कब्जियत हुन्छ ।

४. आँतहरूको दुर्बलता, बारबार जुलाव, विरेचक, दस्तावर झाडा-पखाला चल्ने जमालगोटा अशुद्ध पारो, सनाय आदि अत्यधिक सेवन गरेर कब्जियत हुन्छ । पेट ढिलापन-खुकुलो, शिथिलता, कमजोर, पित्तदोष-गर्मीले आन्द्रालाई पातलो बनाइएको र अनेक घाउ, खटिरा, गिर्खा, जुका, बबासिर भएर कब्जियतको कारण हुन्छ ।

५. शौच रोक्ने आदत बढ्दै गएर नजाँदा-नजाँदै दिसा बस्ने इच्छा शक्ति मरेपछि कब्जियत हुन्छ । दिसा गर्ने कामलाई बिर्सिदिएर भुलेपछि कोष्ठबद्ध हुन्छ । पानी छैन, चर्पी पाइँदैन र समय भ्याइँदैन आदि भनेर आएको वेगलाई राकको अवस्थामा पनि कब्जियत हुन्छ ।

६. प्राकृतिक पानी तथा सागपातको कमीले कब्जियत रहन्छ ।

७. मादक-पदार्थ-नशालुद्रव्यहरूको सेवन, पान-पराग, अफिम, भाङ, रक्सी, खुर्सानीको अत्यधिक प्रयोगले कब्जियत हुन्छ ।

८. मानसिक तनाव रह्यो भने दिसा गर्ने मन नै नगर्दा कब्जियत हुन्छ ।

९. पुरानो मल सुकेर आन्द्रामा रहने हुनाले लामो समयपछि कब्जियत बनाइदिन्छ ।

१०. वायु, गानोगोला नाभिभन्दा माथि रह्यो भने कब्जियत हुन्छ ।

११. बेलुकी खाना खानासाथ सुत्ने र लम्पट भएर ८ बजे बिहानसम्म सुतेमा पनि कब्जियत हुन्छ ।

कब्जियतलाई हटाउन के के गर्ने ?

१. सानो हर्रो ५-७ वटा दिनभर चुसिरहने ।

२. बेलुकी सुत्नेबेलामा खाना खाएको डेढ-दुई घण्टापछ्राडि १ चम्चा त्रिफला चूर्ण तातोपानीसँग खाने । परिपक्व हर्रो, बर्रो र अमला समानभाग लिएर पुस-माघमा आफैंले बनाउनुपर्छ अथवा भरपर्दो वैद्यकहाँ बनाउन लगाउनुपर्छ । अर्काले बनाएको पुरानो औषधि सम्भव भएसम्म नखाने । सदा सर्वत्र खाँदा त्रिफलालाई जुनसुकै समस्या र रोगलाई फाइदामात्र गर्ने हुनाले रसायन भनिएको छ ।

३. कब्जियतमा बीजसहितको मुनक्का २५ ग्राम दूधसँग, चपाएर बेलुकी सुत्नेबेलामा लिएमा यो नरम जुलाव अति कमजोरको लागि उत्तम छ ।

४. लुंडे, जरिङ्गो, पालुङ्गो(पालक), मेवा, काँचो केरा, शलगम, मेथीपात, गाजर, करेला, गोलभेँडा, प्याज, बेथे ((बथुवा), तोरीगुन्द्रुक, त्यान्द्रा-तुन्द्री रेसादार सागसब्जीहरू भोजनमा सँगै मिसाएर खाने गरेपछि कब्जियत हुन पाउँदैन । अनिवार्य दिसा खुलेर आउँछ र पेट सफा हुनैपर्दछ । सागपात केलाउँदा घुरान भनेर रेसा किन फाल्ने ?

५. स्याउ, अमला, मुला, मेवा, गाजर, खरबुजा काँचै खाने अभ्यास हुनुपर्छ । प्रत्येक ३ घण्टामा केही न केही खाने गर्नुहोस् । रसिलो आहार लिएर पाचनयन्त्रलाई सक्रिय बनाइरहनुपर्दछ ।

६. काँचो सानो चनालाई भिजाउने बोक्रैसमेत खाने, आधा अङ्गुल उम्रेको ३-५ पटक ५० ग्रामका दरले लिँदा पनि कब्जियत नाश हुन्छ ।

७. ३ चम्चा एरण्ड तेलमा १ लिटर गोमूत्र मिसाएर पिउँदा दिसा खुलेर आउँछ ।

८. एकसरो रातो चामल, गहुँ, मकैको दलिया (च्याँख्ला), खस्रो गहुँको पिठोको रोटी सागसब्जी लगातार एक महिना खाँदा सदाका लागि कब्जियत हराउँछ ।

विनाऔषधि खानेचीज खाएर गतिशील खाद्यचिकित्साबाट ठीक हुनुहोस् ।

९. कब्जियतका लागि एक महिना तपस्या गर्नुपर्छ । पाचनप्रणाली बलियो छ भने बालुवा, मसिना ढुङ्गा, खस्रोमाटो १-२ चम्चा जति समानभाग घिउ राखेर खानुहोस् । तब केही दिनमा राम्रोसँग दिसा आउँछ ।

गोटा-गोटा परेको विजातीय द्रव्य सङ्कलित भई घुसेर दिसा हुन नसकेमा वैकल्पिक चिकित्साको प्रयोगले रोग जडमूलदेखि नै निर्मूल बनाउँछ । आजकल २-३ वर्षको बालबालिकालाई पनि कब्जियत भएको पाइन्छ । किनकि उनीहरू बजारका पुराना खानेकुरा, गलत खानपान तथा अव्यावहारिक शिक्षाले अति दुःख पाइरहेका छन् । उनीहरूलाई सम्झाई बुझाई हर्रोको धूलो दूधसँग आधा चम्चा मह मिसाएर दिनको २ पटक दिनोस् । कब्जियत ठीक भएर दिसा राम्रोसँग आउँछ । केही हानि गर्दैन; जे रोगमा पनि राम्रो गर्छ । फास्टफुडहरू केमिकल मिसाएर बनाइएकाले विषादिका रूपमा प्रमाणित हुँदैछन् ।

१०. हरियो सागलाई सिलौटोमा पिसेर बनाएको लेदो वा फाँणो १/१ कचौरा ३-५ पटक खाँदा पेट सफा हुन्छ र रगत नयाँ बन्छ ।

११. यौगिक उपचार : साधारण वज्रासनमा पेटलाई स्वस्थ र शक्तिशाली बनाउने क्रियाको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

१२. विरेचन पेट-शुद्धि कार्यक्रम शङ्खप्रक्षालन क्रिया-वर्षको १-२ पटक गर्नुपर्छ । एनिमा, जलबस्ती, दिसा लगाउने भरपर्दो जडीबुटी आदि प्राकृतिकउपचार हप्ताभर गर्नुपर्छ ।

एनिमा गर्ने विधि : एक-डेढ लिटर त्रिफला वा गुद्धरगानो वा तीतेपाती वा चिराइतो पानी उमालेर न तातो न चिसो ५ फिट उचाइमा झुण्डयाउने र गुदद्वार (Anus) मा क्याथेटर घुसाउने । टुप्पोतिर तेल/घ्यू लगाउने । शिर होचो पार्ने, तल्लो भाग उचो गर्ने, पानी जब सकिन्छ तब थुतेर बिस्तारै निकाल्ने, पेट मालिस गर्दै लडिबुडी गर्ने, १५-२० मिनेटमा दिसा बस्ने, एकैपटक नछोड्ने, २-३ पटक दिसा थोरैथोरै लागोस् । नरम भोजन गर्दा राम्रो हुनेछ । हप्तामा २ पटक अथवा दिसा नभएमा सावधानीपूर्वक थप पनि गर्नुपर्छ । भित्र हावा नघुसोस् । बिस्तारै पाइप घुसार्ने र ढिलो निकाल्ने गर्नुपर्छ । अब गुदद्वार कसिलो बनाएर विभिन्न आसनहरू सर्वाङ्गासन, अर्धमत्स्येन्द्र आसन, शीर्षासन, एकस्थान दौड, निहुरेर घुम्ने र नाच्ने, दायाँबायाँ लडिबुडी गर्दै २-३ पटक ठूलो आन्द्रा सफा गर्नुस् । आफैं दिसा भएपछि सुधार हुनासाथ एनिमा गर्नुपर्दैन ।

गुदाले खिच्ने एनिमा : हप्तामा २-३ पटक गर्ने गर्दा कब्जियत नाश हुन्छ । मनमनतातो औषधीय पानी गुदद्वारबाट तान्ने र माथितिर खिचेर लिने गरिन्छ । प्वाल भएको नरम जातको डाँठ गुदामा एक मुख र अर्को मुख जलयुक्त भाँडामा जोडेर तान्ने योग गर्नुपर्छ । पूरक-हावा प्राणवायु श्वासले खिचेजस्तै गुदाले डेढ लिटर रस खिच्न सकोस् । गतिशील अभ्यास गर्नुहोस्, पानीलाई राम्रोसँग खिचेर ठूलो आन्द्राको भराइ गरिन्छ । १५-२० मिनेट पेटमा रहन दिने र केही आसनहरू गर्ने सर्वाङ्गासन, हलासन, लडिबुडी, दौड र पेटमा तेल मालिस इत्यादि क्रियाहरूबाट ठूलो आन्द्राको शुद्धि गर्नुस् । पानीले पेटका आन्द्रा पखाल्नुहोस् ।

कब्जियत अझ पनि सुधार नभएमा के गर्ने ?

१. सानो हर्रोको धूलो प्रातः १ चम्चा र सुत्ने बेलामा १ चम्चा मनतातो पानीसँग दिनको २ पटक लगातार १ महिनाभर लिनाले दिसा खुल्दछ ।

२. त्रिफला चूर्ण १०० ग्राम, सनाई पत्ता २५ ग्राम, हिंग्वष्टक चूर्ण ५० ग्राम मिसाएर सुत्ने बेलामा ठूलो चम्चाले १ चम्चा तातोपानीसँग लिँदा दिसा खुल्छ ।

३. सानो हर्रोको धूलो १०० ग्राम, सनायपत्ती ३५ ग्राम, गुद्दरगानो धूलो २५ ग्राम मिलाई दिनको २ पटक खाना खानुभन्दा १ घण्टा अगाडि खाँदा दिसा खुल्छ ।

४. इच्छाभेदीरस १-२ वटी तातोपानीसित खानुपर्छ । यो कडा औषधि हो । ६ महिनामा एकपटक मनतातो पानी खुब पिएर १०-२० पटक दिसा जानुपर्छ । दिसा ज्यादा लागेमा चिसोपानी पिउनुपर्छ ।

५. कतिपयलाई बालुवा आधा-एक चम्चा, घ्यू र सागपातसँग ख्वाएर पनि एक मासभरमा कब्जियत नाश भएको छ । यो गरीबी उपचार हो भने धानको ढुटो महिनाभर खाएर ठीक हुनु बुद्धिमानी मानिन्छ ।

६. गोमूत्र डेढ लिटर, २५ ग्राम एरण्ड तेलले एनिमा हप्तामा २ पटक गर्दा राम्रो हुन्छ ।

७. अमलतासको ताजा फूलको सागसब्जी टन्न बनाएर खाने र १०-१५ फलको गुलियोरस दिनमा डेढ लिटर बनाएर खाने गरेमा कब्जियत रहिरहँदैन, एकदम सुधार हुन्छ ।

कब्जियतको अन्तिम चिकित्सा :

१. पित्तनाशक चूर्ण अथवा महातिक्ता वटी वा कुट्की, चिराइतो, इन्द्रजौबोक्रा समानभाग प्रातः ५ बजे १ चम्चा मनतातो पानीसँग १ महिनाभर खाने ।

२. अविपत्तिकर चूर्ण बिहान र बेलुकी खानाखानुभन्दा १ घण्टाअगाडि १ चम्चा पानीसँग खानुपर्छ ।

३. शुद्ध शिलाजित अढाई ग्राम बिहान ७ बजे दूध वा पानीसँग खाने ।

४. अग्निवर्द्धक चूर्ण वा सानो हर्रो, बर्रो, अमला, बिरेनुन, हिङ, सुप, बेल, गिठ्ठा, अलैंची, जेठीमधु, दालचिनी, पिपला, भृङ्गराज ३-५ वटा राखेर खानापछाडि आधा चम्चा खाने ।

५. शुद्ध गन्धक ५० ग्राम, जरिङ्गो जराको धूलो ३५ ग्राम, त्रिफला चूर्ण १५० ग्राम वा अजयपाल ३ ग्राम, सनाइपत्ती १५ ग्राम, शुद्ध कुचिला २५ ग्राम, गुद्धरगानो ३५ ग्राम, बिरेनुन ११ ग्राम सबै एक ठाउँमा चूर्ण कपडछान गरी सुत्नेबेलामा बेलुकी एकचम्चा खाएपछि बिहानै धेरै पटक दिसा खुल्छ । अजयपाल फलको बोक्रा फाल्ने दुई भाग गर्ने, भित्रको पित्ता निकालिदिने र ३ दिन गोमूत्रको भावना दिएर आधाघण्टा गोमूत्रमा मन्दअग्निले बफाउने तबमात्र जमालगोटा शुद्ध हुन्छ ।

६. गैंठा (बाराहीकन्द) र भुत्रेभ्याकुर उसिनेर तरकारी बनाई दिनको १ कि.ग्रा. १५ दिनजति खाइदिनुस्, पेट प्राकृतिक भई सफा हुन्छ ।

७. पेटशुद्धिको गतिशील ध्यानसहित खाद्यचिकित्साद्वारा क्रियायोगी बन्नुपर्छ ।

चिनी खान छोड्दा तत्काल कति धेरै फाइदा छन् ?

✓ रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि, मधुमेह-प्रमेह हराउँछ, लागिरहेको/भइरहेको रोग घटाउँछ ।

✓ दिल आराम रहन्छ, हृदयशक्ति बढ्छ, मुटुरोगमा तत्काल लाभ मिल्छ ।

✓ त्वचामा सुधार आउनाका साथै विस्तारै स्वस्थ र चमकदार हुन्छ, मुखाकृतिका खाल्टाखुल्टी हराउँछन् ।

✓ आरामसँग निद्रा आउँछ, पूर्ण आराम मिल्छ ।

✓ गाला पुष्ट हुन्छ, शुद्ध रगत छालामा दौडन थाल्छ ।

✓ तौल कम हुन्छ, मोटोपना घट्छ र विजातीयद्रव्य जान्छ ।

✓ बोल्ने क्षमता र स्मरणशक्तिमा वृद्धि गर्छ । जाँगरिलो बनाउँछ । पाचनशक्ति मजबुत र आन्द्रा शक्तिशाली/सक्रिय गराउँछ । दाँत स्वस्थ राख्छ । जोर्नीवाथ र अङ्गशोथमा आराम मिल्छ ।

अधिकपित्त (Hyper Acidity) अम्लपित्त वा पित्तरोग समाधान कसरी गर्ने ???

क) खानासँग पानी नपिऔँ । घुटुघुटु १-२ चम्चा गरी बढीमा १ गिलाससम्म पिउनैपर्ने भएमा मात्रै थोरै प्रयोग गर्नुपर्छ । किनकि भोजननलीमा भोजनसँगै ऱ्याल जानुपर्छ । धेरै पानी पिउनाले पाचक रस हराउँछ र आन्त्र-रस रसाउँदैन ।

ख) खुब चपाएर सुपाच्य झोल रसयुक्त बिस्तारै खाऔँ ।

ग) कच्चा सलाद मुला, गाजर, हरिया सागपात नभएमा चरीअमिलो (रातो डाँठ भएको) काउलोको पात र बोक्रा, अमला, प्याज, बन्दाकोभी तथा ऋतुअनुसारका फलफूल आदि प्राकृतिक अति ताजा खाने गरौँ । कच्चो घाँसपातका हरियो रस पिउनाले ५-७ पटक पेय लिनाले पित्त रोगका समस्त समस्या हल हुन्छन् ।

घ) धेरै गरम मसला, खुर्सानी भुट्ने र डढाउने गरी तेलमा विनापानी पकाइएको तरकारीलाई सदा वर्जित गरौँ ।

ङ) खाना खाइसकेपछि हर्रो ठूलो सानो, जेठीमधु, अलैंची, अमला, काउलोको बोक्रा आदिमा जे सम्भव हुन्छ, मुखमा राखेर चुस्ने गरौँ ।

च) खाना पछाडि वज्रासनमा केहीबेर ५, १० मिनेट बस्ने गरौँ ।

छ) पित्तनाशक धूलो बनाएर प्रत्येक ३ घण्टामा आधा चम्चा खाने गरौँ अथवा समस्या कममा बिहान र वेलुकी १/१ चम्चा खाना खानेभन्दा १ घण्टाअगाडि खाने गरौँ ।

ज) सर्वत्र पाइने अलैंची-बीज, घोडताप्रे, गुर्जो, घृतकुमारी, कमलकन्द, राजवृक्ष, सिमलको बोक्रा, दाडिम, पानीअमला, हर्रो सानो, रूखअमला, पित्तपापडा, कमलकन्द आदि सबै सङ्कलन गर्न नसके ५-७ थोक १/१ मुठ्ठीमात्र भए पनि मिलाउने । थिचथाच कुटपिस, कपडछानसमेत गरी सुरक्षित बनाइराख्ने । ताजा पाइन्छ भने रस फलामेखलमा कुटेर सक्खर वा मिश्रीपानीमा भिजाएर प्रत्येक ५ घण्टामा आधा-आधा लिटर पिउने अथवा खाना खानुपूर्व १ घण्टाअगाडि दिनको २ पटक १/१ लिटर पिउने । यदि गुर्जोको चिनी बनाउन सकेमा सूइसरह तत्कालै काम गर्छ । ३-७ पटक १/१ चम्चा खानुपर्छ ।

झ) पुदिना, अलैंची बीज, गुर्जोचिनी समभाग ५/५ ग्राम मिसाएको चूर्णले सान्है राम्रो काम गर्छ ।

ञ) धेरैपटक अलैंची, सानो हर्रो चुस्ने गर्नाले पित्तनाश गर्छ ।

ट) प्रातः ५ वजे ५-७ ठूलो गिलास मनमन तातोपानी पिएर काग आसनमा ३ वटा औंलाहरूले तेर्सो काउकुती लगाउने गरी वमन क्रिया गर्नाले पित्त घट्दै जान्छ । आमाशय धुने काम बिहानै हुनुपर्छ । तबमात्र आमाशयले काम गर्ने पाचनप्रक्रिया सक्रिय बन्छ ।

ठ) ताजा एकराते मोहीपानी ५-७ पटक १/१ गिलास खानाले पाचनप्रणालीलाई पचाउन सजिलो पार्छ ।

ड) पित्तनाशक जडीवुटीरस, काँचो सागपात, काँचो प्याज आदिको गतिशील सेवनले पित्तशमन गर्छ ।

ढ) प्रातःकाल तिक्त हिमाली जडीबुटी काँढापानी चिराइतो, कुट्की, सुनपाती, नीम, इन्द्रजौ, गुर्जो, जटामसी, ब्राह्मी इत्यादि एक लिटर पकाई रहेको आधालिटर पिउँदा कलेजो सक्रिय गराई बौद्धिक खुराक (Brain Tonic) समेत प्रदान गर्छ । पित्तनाश गर्न यो एक नम्बर औषधि हो ।

ण) धेरै नखाने, १-२ गाँस कम गर्ने, खुब चपाएर रसिलो साग हरियो झोल चुस्की चुस्ने, स्वयम् पाक्यरस अत्यन्तै मिठो, औषधीय गतिशील विचार, काम गरिहाल्ने, व्यावहारिक घरवरिपरिका अमृत झारपात, असरदार क्रियायोग, इच्छाशक्तिले परिपूर्ण निरोगी तन, मन र अपार गतिशील प्रविधिद्वारा पित्तवृद्धि

रोग (ग्यास्टिक) ठीक हुन्छ । आफू पित्तरहित हुनु भनेको होइन । पित्त-थैलीलाई फ्याँकेर अप्राकृतिक काम नगरौं । बढेको पित्त र पित्त-अम्लको योगले बनेको पत्थर ढुङ्गा (Stone) बाहिर फाल्न नसक्ने चिकित्सकले साधारण समस्यालाई भयङ्कर ठूलो हल्ला चलाउने एवम् वैचारिक स्वास्थ्य अल्पज्ञानको महापाप सहनयोग्य कदापि हुँदैन । यसर्थ गतिशील ध्यान गरी अधिक पित्तको महारोगबाट बच्नुपर्छ । यदि समस्या रहेमा र रोग नगएमा : अविपत्तिकर चूर्ण, द्राक्षादि चूर्ण, गिलोयसत्त्व, जेठीमधु, त्रिफला १०० ग्रामका दरले मिश्रण गरी हरेक ३ घण्टामा आधा-एक चम्चा दिनमा ५ पटक खानाले हप्ता दिनमा आराम गराउँछ ।

अर्बुदरोग-क्यान्सरबाट (Cancer) मुक्ति कसरी पाउने ?

क्यान्सररोग महारोग बनेपछि असाध्य मानिन्छ किन्तु चिकित्सा यथाशीघ्र गरेमा निर्मूल हुन्छ । अर्बुदरोगले ग्रसित मानिस धेरै वर्ष बाँचेका छन् । प्राचीनभाषा संस्कृतमा अर्बंद नामकरण गरिएको छ । ल्याटिन भाषामा क्यान्सर र अङ्ग्रेजीमा क्रेब (Crab) भनिन्छ । विजातीयद्रव्यहरूले कुपित गरेर सप्तधातु रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, हाड र वीर्य दूषित पार्छन् । शरीरमा सङ्कलन भएको खराबतत्त्वहरू मिलेर कुनै अङ्गमा गोलो/चेप्टो, माथि उठेको, भित्रसम्म जरा पुगेको, यताउता नसर्ने, कम दुख्ने, गाँठा बन्न धेरै समय लाग्ने, नपाक्ने, ठूलो आकारको मासुको डल्लो उत्पन्न गराउँछ, जसलाई अर्बंद रोग (क्यान्सर) भनिन्छ । त्रिदोषसञ्चित हुनगई कुनै पनि तन्तुमा कुनै कोष अनियन्त्रित रूपले वृद्धि भई सामान्य हुन पुग्छ भने त्यसलाई क्यान्सरको लक्षण मानिन्छ । सूक्ष्मरूपमा अर्बंदरोग हजारौं प्रकारका हुन्छन् । (१) वातज, (२) पित्तज, (३) कफज, (४) रक्तज, (५) मांसज, (६) मेदोज, (७) अस्थिज । यो रोग शरीरभर जहाँ पनि उत्पन्न हुन्छ । रक्तज र मांसज क्यान्सर छिटो बढ्छ भने अन्य ढिलो फैलिन्छ । छिटो फैलने मेटास्टासिस क्यान्सरले हप्ता दिनमा रोगीको ज्यान लिन्छ । रक्तक्यान्सरले रगत डढाउँछ, खराब पारी कुहाउँछ, समस्त शरीर गलाउँछ, रस सुकाउँछ र विनाश गर्छ । रगत बग्ने सिराहरूलाई खराब गरी कमजोर पार्छ । सिराहरू कडा भई सङ्कुचन भएमा नपाक्ने र रगत बगिरहने खालको रगतको डल्लो बनाउँछ जहाँ मासुका स-साना अङ्कुरले व्याप्त हुन्छन् । यस्तो छिटो फैलिन्छ, लगातार रगत बग्छ, घातक र असाध्य बन्दछ । मांसक्यान्सरमा मासु सड्छ, कुहिन्छ, गनाउँछ, यो छिटो बढेर फैलिन्छ । गिर्खा, गाँठा कडा बनेर रहन्छ, यो ढिलो फैलने हुन्छ । आकस्मिक गिर्खा-गाँठा-अङ्कुर शरीरमा देखा पर्नासाथ जीवनशैली र खानपानमा परिवर्तन गर्नुपर्छ । लठ्ठी/मुङ्ग्रो आदिले हिर्काउँदा शरीरमा पीडा भई मांसजन्य भाग सुनिन्छ र गाँठो बस्छ । यो नदुख्ने, नचल्ने, मासु रङमा ढुङ्गासमान कडा हुन्छ । यो पाक्दैन, शरीरमा बिस्तारै विजातीयद्रव्य भरिएपछि बढ्दै गएर क्यान्सरको रूपधारण गर्छ । अन्य विभिन्न नामका क्यान्सरमा तुरुन्त गतिशील उपचारमा होसियार बन्नुपर्छ । डाक्टरको निर्देशनभन्दा ल्याबपरीक्षण दोब्बर गर्नुपर्छ र पाँचगुणा आफू जान्ने बन्नुपर्छ । मेसिनजाँचमा धेरै दिन लाग्दा ज्यान गइसक्छ । यसर्थ सावधान रही आर्थिक विपन्नतामा पनि उपचार तत्काल सकिन्छ, लाख-करोड चाहिँदैन । बजारिया विज्ञापनबाट बचेर आफै गतिशील बन्नुपर्छ ।

विजातीयद्रव्य शरीरमा सञ्चित हुँदै गएपछि कुनै एक अङ्गमा आक्रमण गर्छ । अप्रत्यक्ष क्यान्सर अति खतरा हुन्छ र छिटो मारण गर्छ । भोजन र कर्मको आधारमा यो अर्बुदरोग उत्पन्न हुन्छ । कुनै अङ्गमा शैथिल्यता आएपछि विकार भरिएको स्थानमा केही समस्या आउँछ । सर्वप्रथम यो समस्या रोग नबन्दै जानेर समाधान गर्नुपर्छ । अर्बुदरोग कष्टसाध्य हुँदा सही चिकित्सा नमिल्नु नै महाअपराध हो आयुर्वेदीय पथ्य-अपथ्य र यौगिक यम-नियम सर्वोपरि ठानी परिपालन गर्दै अग्रसर बन्नुपर्छ । क्यान्सररोगले खान आरम्भ गरेपछि सामान्य नियममा चल्न खोज्नु नै मृत्युलाई आमन्त्रण गर्नु हो । कुहिएर सड्ने बेलाको उपचार व्यर्थ हुन्छ । अन्तिमतिर जब औषधी पच्दैन, खानै सकिँदैन, क्यान्सररोगी लाशसमान बन्छ अब यो जीवनलीलाको अन्तिम घडीमा श्वास छोड्ने समयमा हजारौं उपचारका प्रयत्न र लाखौं उपायहरूका नाटक प्रदर्शन हुनु लाजमर्दो

छ। शरीरबाट आत्मा उडेर जाने बेला वा मृत्यु आइसकेपछि अर्बुदमहारोगमा कुनै उपचारको अर्थ छैन। सेवा नामको उपचार उपद्रव हुन्छ र बदनाम...। ऋषिमुनि-गुरुकुलको अर्बुद हठयोगचिकित्सा लोपोन्मुख अवस्थामा छ। आफ्नो शक्ति हुँदैमा बिरामी स्वयम् ज्ञानी-विज्ञानी बनेर चिकित्सामा समर्पित र शरणागत हुनुपर्छ।

प्रत्येक रोगीको धेरै भिन्न र अति फरक प्रकारको अर्बुदलक्षणहरू छन्। क्षणभरमा शारीरिक परिवर्तन जाँच्दा विज्ञ-विशेषज्ञसमेत चकित पर्छन्। क्यान्सर फैलिएर अन्वेषक-लेखकको सातोपुत्लो जान्छ किनकि एक अक्षर लेख्दा अर्को लक्षण आइसकेको हुन्छ। स्त्रीजन्य अर्बुदरोग विशेष गरी स्तनक्यान्सर, पाठेघरक्यान्सर, यौनक्यान्सर, गतिशील अङ्गहरूको क्यान्सर, गला-घाँटीक्यान्सर र पुरूषजन्यअर्बुदरोगमा विशेष गरी मुखमण्डलक्यान्सर, उदरक्यान्सर, मृगौला/कलेजो/फोक्सोक्यान्सर, रक्तक्यान्सर, मस्तकक्यान्सर, अग्न्याशय क्यान्सर इत्यादि अज्ञात अर्बुद धेरै प्रकारका हुन्छन्।

आहारविहार वा दिनचर्या फेर्नुपर्ने, ताजा चोपिलो लाभदायक शाकाहारी आहार नै उपयुक्त हुने, ७५% सागपात मिलाएको खाना खाने, गाई गोबरझैं दिसा नगन्हाउँने हुनुपर्ने, कब्जियत हटाएर पाचनप्रणाली बलियो पार्नुपर्ने, यथासम्भव स्वयम्पाक्य बन्नुपर्ने, निद्रा पूरा लाग्नुपर्ने, कर्मयोग गर्नुपर्ने, हठयोग लगाउनुपर्ने,।

- दुग्धवर्गका तिक्त र कषाय स्वादको काँढापानी ३ पटक पिउने, किटाणु वा विषाणुनाशक पोषक जडीबुटी मुख फेरी फेरी चुसिरहने, रोगप्रकोपको आधारमा गतिशील बन्नुपर्छ।
- शङ्खलाई चुनामा घोटी मूलाक्षर वा सोडा मिसाइ लसुनको रस वा फिटकिरी सिउँडी अथवा आँकको दूधमा घोटी धेरै पटक लेपन गर्नाले बढेको छाला बाहिरको गाँठा-गिर्खा र चर्मअर्बुद हराउँछ।
- छाला अर्बुदमा भलायो गेडा, हिराकसीस वा गन्धक, पाकेपछि निचोरी फिटकिरी पानीले ५-७ पटक धुँदै रहनुपर्छ।
- पिपल, बर, बडहर, दूधौली, कुठ, सतुवा, चितु, निशोथ, कालो तुलसी, भृङ्गराज, लोठ, गुर्जो, सिस्नु, बेथे, पालक, पुनर्नवा, ब्राह्मी, पवैसाग, शाकिनु लघुपत्र, काउलो, पाखनभेद, हर्रो, बर्रो, अमला, बेलपत्र आदिमध्ये २-५ प्रकारका क्वाथ/काँढापानी प्रत्येक आधाघण्टामा पिउँदै रहनुपर्छ।
- प्रातः ४ बजे फिटकिरी पानीले, ९ बजे चुनापानीले, १२ बजे तीतो जडीबुटीरस तीतेपाती, नीम आदि पकाएको पानीले स्नान गर्नुपर्छ।
- बिहान ५ बजे ऋषिमुनिचूर्ण वा चिराइतो, कुट्की, इन्द्रजौ तीतो जडीबुटी पकाएको काँढापानीसँग खानुपर्छ।
- खाना खानुभन्दा एकघण्टाअगाडि बिहान ८ र बेलुकी ६ बजे १/१ चम्चा अमृतादि वा कालीगुर्जो, मेल, चुत्रो, हिमब्राह्मी, रक्तचन्दन, श्रीखण्ड, बर, खयर, बबुल, भोटखयर काँढापानी पिउनुपर्छ।
- रगतमा अम्लअंश कम गर्न कलेजोलाई सुचारु पार्न क्षारधर्मी सागसब्जी/कन्दमूल प्रयोग हुनुपर्छ। यथेष्ट दूध पचाउन चुना घोलपानी पिउनुपर्छ।
- सानो हर्रो दिनमा ३-१० वटा चुस्ने गर्दा कोष्ठ सफा हुन्छ। भृङ्गराजसाग नियमित खानुपर्छ अथवा हरियो नै चपाइरहनुपर्छ।
- अर्बुद निर्मूलहेतु विशेष शुद्धि गरिएको शिलाजित सुत्नेबेलामा २-३ ग्राम र बिहान ६ बजे पानीसँग खानुपर्छ।
- अर्बुदहर रसादि बिहान ७ र बेलुकी ५ बजे १/१ चम्चा पानीसँग खानुपर्छ।

- १-३ अङ्गुल उम्रेको जौ जमरा वा अङ्कुरित गेडागुडी स्वरस २०-१०० मि.लि. ३ पटक जमराकल्पमा बस्नुपर्छ ।
- सूर्यधूपस्नान जाडोमा १२-१ र गर्मीयाममा ९ बजे ४५ मिनेट पसिना निकालेर मालिस गर्नुपर्छ ।
- अनुलोम-विलोम अर्थात् नाडीशोधन अनि कपालभाँति र रोगनाशक प्राणायाम गर्ने, यम-नियम अनुशासनमा रहने, पथ्य-अपथ्यको पूर्णरूपमा परिपालन गर्नुपर्छ । आसन-प्राणायाम, क्रियायोग, खेचरी गर्दै ध्यान-समाधिको गतिशील अभ्यासी बन्नुपर्छ ।
- आवश्यकता अनुसार चिकित्सकसँग जाँच गराउने, मेमोग्राम, यम्.आर.आई., अल्ट्रासाउण्ड वा भिडियोएक्सरे, बायोप्सी, शल्यक्रिया आदि गरी आवश्यता अनुसार रेडियोथेरापी, हर्मोनलथेरापी तथा केमोथेरापी गर्दागर्दै पनि गतिशील आयुर्वेदिक औषधि खाएर सञ्चो गर्नुपर्छ ।

अर्बुदनाशक महारसायन : हीराभस्म, पत्थरहिंगुल, स्वर्णभस्म, चाँदीभस्म, अभ्रकघनसत्त्वभस्म, स्वर्णमाक्षिक घनसत्त्वभस्म ३ ग्रामका दरले अनि शिलाजीत १०० ग्राम, उपविषवर्ग १० ग्राम, पञ्चविष घनसत्त्व १५ ग्राम, गन्धकरसायन ३० ग्राम, गिलोयघनसत्त्व २०० ग्राम, लौठसल्लो घनसत्त्व १०० ग्राम मिश्रण गरी अमला वा भृङ्गराजको काँढापानीसँग प्रत्येक ८ घण्टामा चौथाइ-आधाचम्चा चूर्णमा हिमालीमह वा घारेमह राखी भोको पेट खानुपर्छ ।

ध्यानाकर्षण : शरीरमा सप्तधातु क्षयीकरण हुनलागे पछि संसारका कुनै पनि उपचार वा चिकित्सा व्यर्थ हुन्छ । धन पनि जान्छ, आखिर ज्यान पनि सकिन्छ ।

गहुँ/जौ/मकै/गेडागुडी उम्रेको जमराको हरियो रस :

आयुर्वेदिक संस्कृतिमा ५ हजार वर्षपहिले व्यापक जमरा बनाएर खाने प्रचलन थियो । हरियो जमरा परम्परागत रूपमै पिउँदै आइरहेको प्रख्यात स्वास्थ्यपेय हो । इजिप्टियन संस्कृतिमा पेयका रूपमा जमरा चलनचल्तीमा आएको हो । सन् १९३० तिर अमेरिकामा सुपरफुड भनी प्रचारमा आएपछि ३० एमएल हरियो जमराको जुसबाट लगभग १ किलो हरियो सागपात बराबरको पोषण मिल्ने भएकोले विश्वासमा आकर्षण बढेको देखिन्छ । कुनै रोग निदान गर्ला कि भनेर कसैले जमरा खानु आफ्नै कुरा हो । खाए पछि जमराले फाइदा गरेको वैज्ञानिक परीक्षणबाट प्रमाणित भइरहेकै छ । अध्ययनले रोग लाग्नबाट बचाउने सहयोगी विकल्प देखाएको छ । स्वस्थ र तन्दुरुस्त जीवनपद्धति संसारकै पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ । अगणित कोशबाट मानवशरीर बनेको छ । शरीरको कोश स्वस्थ रहेसम्म मानिस तन्दुरुस्त हुन्छन् । स्वस्थ मानिसको रगतको पीएच ७.३५ देखि ७.४५ हुन्छ, जो हल्का क्षारीय हो । शरीरलाई गुण-धर्म-शक्ति दिन योग्य बनाउन दिनभरिमा खाइने खानामा क्षारीय र अम्लीयखानाको अनुपात ८०:२० प्रतिशतमा रहनुपर्छ । सर्वत्र जताततै खुलेका हेल्थीफुड र ड्रिंकका रूपमा जमराको जुस प्रसिद्ध हुनुको कारण यसको क्षारीय गुण हो । पोषकगुण यसको अतिरिक्त फाइदा मात्र हुन् । पोषक गुण अरू थुप्रै हरिया सागपात-सब्जीमा पनि पाइन्छन् । दुबो, कुरिलो, निउरो, दुग्धी, बडहर, बटवृक्ष, बरुण, चिन्ने, निगालो टुसा, सिस्नु, चम्शुर, भृङ्गराज, कालीन्यूरो, अनन्तमूल, शिकारीलता, बाखेलहरो इत्यादिमा जमरामा भन्दा कैयौंगुणा पौष्टिकता र रोगप्रतिरोधक शक्ति हुन्छ । अति प्रभावकारी क्षारीयगुण र थोरै मात्रामा भए पनि धेरै प्रकारका पोषक तत्त्व र इन्जाइम भएकाले संसारमा जमरा 'सुपर-फुड' भनी चिनिएको हो । खाद्यविज्ञानमा खानपान बारेमा सामान्य परम्परा के छभने इच्छा लागुन्जेल खाँदा सामान्य मोटाउने वा दुब्लाउनेबाहेक अन्य अवगुण हुन्न सीमा नतोक्ने सामाजिक मान्यता छ । सरकारले यो-यो तत्त्व यतिसम्म प्राप्त हुनेगरी तोकिएको क्यालोरी दैनिक खाने कि भनी समय र परिस्थितिअनुरूप न्युट्रिसनल मापदण्ड बनाइदिनु उपयुक्त हुन्छ ।

आयुर्वेदको विज्ञ-विशेषज्ञका अनुसार ढङ्ग पुऱ्याएर खाइएको खाना ओखती बन्छ अन्यथा विषमा विषमा परिवर्तन हुन्छ । जमराको जुस तोकिएको मात्राभन्दा बढी खाँदा नपच्ने हुँदा हानि गर्छ । तोकिएभन्दा बढी खाँदा जमराको जुसको साइड इफेक्ट निश्चित छ । अनुसन्धान र व्यावहारिक अनुभवले बलाबलको आधारमा र रोगप्रकोप अनुसार पिउनुपर्छ । अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता अनुसार सामान्य मानिसलाई दिनमा ६० एमएलभन्दा बढी जमराको जुस नखान सिफारिस गरिएको छ । दिनमा ३०-३० एमएल दुई पटक वा ६० एमएल मात्र एक पटक । कमजोर व्यक्तिका लागि स्वादिलो बनाउन केही मह हाली खानु पनि ठीकै मानिन्छ । हेल्थीफुड र ड्रिंकस्टोरहरूलाई ३० एमएल र ६० एमएल मात्रा तोकी बेच्न अनिवार्यजस्तै गरिन्छ । जमराको पाउडर, ट्याब्लेट र क्याप्सुल विशेष खानाका रूपमा बजारमा उपलब्ध भएकाले दिनमा बढीमा ३ ग्राम पाउडर बराबर हेल्थसप्लिमेन्टको सुरक्षित मात्रा तोकिएको हुन्छ । सलादका रूपमा ३०-१०० ग्राम जमरा चपाएर खानु सर्वोत्तम उपाय हो । जमराको ३०-६० एमएल वा ताजा रसमा डाइटरी फाइबर ०.०३-०.०६ ग्राम, चिनी ०.५-१ ग्राम, क्यालोरी ६-१२, सोडियम ३-६ मिलिग्राम, कार्बोहाइड्रेट ०.५-१ ग्राम, प्रोटिन ०.६-०.१२ ग्राम मिल्छ । फस्फोरस २२.५-४५ मिलिग्राम, म्याग्नेसियम ७-१४ मिलिग्राम, जिंक ०.१-०.२ मिलिग्राम, आइरन ०.१८-०.३६ मिलिग्राम भिटामिन ए १२५-२५० र आरई अनि भिटामिन सी १-२ मिलिग्राम, क्याल्सियम ७.२५-१४.५ मिलिग्राम तत्त्व इत्यादि मिल्छन् । १७ प्रकारका एमिनोएसिड र ८० वटा इन्जाइम पाइने भएकाले मानिसले अत्यधिक खान्छन् । प्राकृतिक रूपमै उत्कृष्ट भिटामिन-ए (४२७ आईयू प्रति १०० एमएल), सी (३.६५ मिलिग्राम प्रति १०० एमएल) र ई (१५.२ आईयू प्रति १०० एमएल) को स्रोतका रूपमा जमराको जुसलाई मानिएको छ । भिटामिन ए, सी र ई दिमाग र हृदयको सेल चाँडै बूढो भई पैदा हुने समस्या घटाउन र हटाउन अति सहयोगी भनिन्छ । जमरामा हुने धेरै प्रकारका इन्जाइम र एमिनोएसिडले शरीरको प्राकृतिक सफाइका रूपमा काम गर्छ । कलेजोमा पुगेर शरीरलाई हानि हुने हेबीमेटलडिटक्स गरी रगतमार्फत मिर्गौला हुँदै बाहिर फाल्न र सदा यकृत तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्ने जमरारस महत्त्वपूर्ण भएको अनुसन्धानकहरूले पुष्टि गरिरहेका छन् । कुनै विशेष प्रकारको रोग भएमा चिकित्सकको निर्देशनबमोजिम जमराको जुस खाने-नखाने निर्धारण गर्नु अनिवार्य हुन्छ । जमरा रसको ९५ प्रतिशत पानी कटाउँदा ७० प्रतिशत क्लोरोफिल हुन्छ । क्लोरोफिल एन्टिअक्सिडेन्ट हुने र इन्जाइममा रोग प्रतिरोधात्मक गुण हुने हुँदा यसले शरीरमा अर्बुदलगायतका विजातीयद्रव्य विकृतिविरुद्ध जीवनीतत्त्वरक्षा गरी प्राणशक्ति बढाउँछ । प्रशस्त रेसा हुने र फाइबरमा धेरै क्लोरोफिल रहनाले जमराको स्प्रेड्राई गरी बनेको धूलोले समेत एन्टिडाइबिटिक सप्लिमेन्टको काम गर्ने मान्यता छ । यसमा पाइने सेलेनियम (१ पीपीएम प्रति १०० एमएल) र लेट्रिलनिट्रिलोसाइडस (भिटामिन बी १७) मा समेत एन्टिक्यान्सर गुण हुन्छ । जमरामा अर्बुद प्रतिरोधात्मक गुण हुने र १३ प्रकारका भिटामिन बी १२ सहित पाइने हुँदा यसको धेरै आकर्षण बढेको छ ।

जमरा हरेक व्यक्तिले बनाएर खान सकिन्छ । जमरा हाम्रो शरीरमा मूलतः क्षारीयगुणका लागि खाइन्छ तर उमालेको वा तातो उपचार गरिएको जमरामा क्षारीय गुण नष्ट हुन्छ । एकल रस नपिउने र सँगसँगै अरू पदार्थ खाने वा मिसाएकोले लाभ गर्दैन । आधाघण्टा वरिपरि अन्य चीज खानुहुँदैन । जमरा उमार्न प्रयोग गरिने भाँडा र माटो अनिवार्य पास्चराइज गरिएको, पिउन योग्य पानी सिञ्चित गरी उमारिएको, पास्चराइज मल र भाँडोमा उमारिएको हुनुपर्छ । तयारी जमरा माटोबाट कम्तीमा चौथाइ-आधा इन्च माथि काटी राम्रोसँग धोएर सफा जुसरबाट बनाइएको र सफा भाँडामा सर्भ गरेर मात्र पिउने विज्ञहरूले सल्लाह दिन्छन् । हरियो जमरा लामो समयसम्म नटिक्ने हुनाले चाँडै बिग्रन्छ । तसर्थ जुस बनाएको १५ मिनेटभित्र यसलाई खाली पेटमै पिउनुपर्छ । । जमरा सिधै रस बनाएर पिउने वा जमरालाई चपाएर खानेकुरा हो । चिनीले जमरारसलाई अम्लीय बनाउँछ किन्तु थोरै मात्रामा नपकाएको महसँग खाँदा विशेष उपचारात्मक हुन्छ । **सावधान** : बजारिया जमरारस नाममात्रको हुँनुहुँदैन । जमरामा कीराले नबिगारोस् भनी विषादि हालेको भए कलेजोका लागि शत्रु हुनेछ । दूषित माटो, मल, हावा, पानी प्रयोग गरिएको जमरा स्वास्थ्यका लागि विष हो ।

दूषितपानी मिसिएको, हावामा कस परेको, वातावरणमा क्षणभरमै धूलोको कण टाँसिएको, महामारी समयको, रुपैँयामात्र अशुल्ने नियतले बनाएको जमरारसले रोग सल्काउँछ । प्रदूषणमा बनाउने र खानेपिउने गर्दा मानिसलाई खासै स्वास्थ्यलाभ पुगेको देखिँदैन । खाद्यगुणस्तर व्यवस्थापनपक्ष कमजोर देशका चिकित्सकले हरियो जमराको जुसका कारण आफ्ना बिरामीमा कलेजोको समस्या देखापरेको गुनासो गरेका छन् । जमराको जुस फाइदाकारी बन्न केही अनिवार्य शर्त छन्-जमरालाई असल कृषिपद्धतिबाट उमारिनु र त्यसबाट बनेको रस गुड म्यानुफ्याक्चरिङ र प्रयोगअनुसार हुनुपर्छ । जमरा उमार्न हालिएको माटो, पानी र उमार्न प्रयोग गरिने वातावरण अनिवार्य स्वीकृत मापदण्डभित्र रहेको प्रमाणित हुन जरुरी हुन्छ । काटेको हरियो जमरा कैयौंदिनसम्म फ्रिजमा राखी खान ठीकै मानिए पनि ताजामा जस्तो भरपूर पोषण रहँदैन किनकि प्राकृतिक चोप उँडेको हुन्छ । जमराको जुस क्षारीय गुणको हुने हुँदा जमरा राख्ने, जुस बनाउने ठाउँ जुसर, सर्भ गर्ने भाँडा आदि फलफूलको जुस बेच्ने पसलभन्दा धेरै सफा हुनुपर्छ । अन्यथा यसले प्रतिकूल गर्छ वा रोग निम्त्याउँछ शहरमा बेचिएका जमरा र जुस पसललाई अनिवार्य रूपमा खाद्यगुणस्तर जाँचको निम्नतममापदण्डमा राखिनुपर्छ ।

दीर्घकालीन हीनताभाव (Depression) का कारण लाशसमान रोगी किन ?

भोक नलाग्नु, निद्रा हराउनु, बितेका कुकर्मलाई सम्झनु, मनमा नकारात्मक भाव ल्याउनु, कल्पनामा जल्नु, सदा उदासी रहनु, शोकमा डुब्नु, रोगले ग्रसित पारी कुनै अङ्ग दुखिरहनु, कुनै पनि काममा मन नलाग्नु, शंका र भ्रम उत्पन्न भइरहनु, निराशावादी हुनु, पौष्टिक रसायनको कमीले बुद्धु र बोधो बन्नु, सानोतिनो र फारोतिनो काममा बोझ मान्नु, स्मरणशक्तिमा ह्रास आउनु, गलत संगत गर्नु, अनैतिक हुनु, कुकार्यमा लिप्तता रहनु, आफूलाई यन्त्रझैँ निर्जीव ठान्नु, स्वपन नै गुमाएको पदार्थ मान्नु, व्यक्तिगत र सामाजिक दायित्व निभाउन असफल हुनु, कर्तव्यपरायणतामा सत्यबोधहेतु व्यावहारिक महसुस नगर्नाले धेरै मानिस हीनताभाव बढाएर जिउँदा तर लाससमान रोगी भएका छन् । यस्तै गर्भनिरोधक सामग्री र वटीको प्रयोग उच्चरक्तचापका क्याप्सुल, मस्तिष्कजन्य स्नायुदुर्बलताले पक्षाघात, महारोगका विषादिहरूको अन्धाधुन्ध सेवनबाट केही मानिसलाई हीनताभावको डरलाग्दो रोगले ग्रसित पारेको छ । यो दुःखस्वरूप हीनताको अहंकारले रोगको आमन्त्रणका कारण निम्नलिखित छन् ।

(१) **डर :** भाव मनमा विचार्न नसक्दा रक्तसञ्चारको धड्कन बन्द हुन्छ । बिस्तारै एड्स, हर्टअट्याक, अल्सर, क्यान्सर, प्यारालाइसिस रोग निम्त्याउँछ । रोगी असामान्य हुन्छ, पाचन, पोषण र निष्कासन हुँदैन ।

(२) **असन्तोष :** भएको/पाएको भन्दा धेरै इच्छा गर्नाले बेचैनी बढ्छ र आनन्दको अनुभूति हुँदैन ।

(३) **बेइमानी भाव :** दुःखरूपी बेचैन भावले बेलाबेलामा शरीरको क्रियाकलापलाई असामान्य बनाउँछ ।

(४) **अलमल :** यो गर्ने कि त्यो गर्ने बुझ्न र निर्णय लिन नसकी दुई मनको भावमा डल्लो पर्नुले दुःखरूपी हीनता ल्याउँछ ।

(५) **घृणा :** मनपराइरहेको कुनै वस्तु वा व्यक्ति अथवा परिस्थिति मन नपराउन थालेपछि हीनभाव उत्पन्न हुन्छ । त्यो घृणा दुःखको रूपले हीनताबोध गराउँछ ।

(६) **पश्चात्ताप :** कुकर्म वा नराम्रो कर्म गरेपछि पछुतोले दुःखरूपी भाव उत्पन्न हुन्छ । पश्चात्तापको हीनताले जल्ने हुनाले सबै शरीरका गतिविधिहरू असमान्य हुन्छन् ।

(७) **शत्रुभाव :** अरूलाई हानी पुऱ्याउने र बदलाको भाव आइरहनु दुःखरूपी हीनताले अस्वस्थ बनाउँछ र रोगको घर हुन्छ ।

यसको **मुख्य औषधि :-** बल दिने जरामुरा, हरियाली घाँस, काँचो वा काच्चो भोजन, हरियो झारपातको पेयरस, गेडागुडीको रस खाने र पिउनुपर्छ । असल गुरु, कपालभाँति, प्राणायाम र साहसी साथीभाई आवश्यक पर्छन् ।

काटचोभने के गर्ने ?

१. सर्वप्रथम रगत बग्न नदिने र लेप वा मह राखी च्याप्ने; काटेर रगत बगिरह्यो भने गन्धेझार मिचेर रस लगाउने वा शिलाजित र कालीझार लगाइदिने ।

२. भृङ्गराज पिसेर दिनमा २-५ पटक लगाउँदा काटेको घाउमा राम्रो हुन्छ ।

३. वनमारा रस वा चरिअमिलोको लेपन गर्ने ।

४. फिटकिरी पानी लगाइरहने वा फिटकिरीको धूलो छर्कने ।

५. पाँचऔंले पिसेर लगाउने एकपटकमा च्वाट्टै निको हुन्छ । पाँचऔंलेको धूलो मिश्रणले हड्डी भेटेर काटेको भए, कुहिएर गन्हाएकोमा समेत उत्तम काम गर्दछ ।

६. रथ वा विरथ वा शिकारीलहरो पिसेर लगाउने, जतिसुकै काटेको भए पनि २-३ पटकमा शिववाणको काम गर्दछ ।

७. गन्धक-पानीले रगत रोकिन्छ । छतिवनको चोप, बरको चोप, आँकको दूध, गुर्जोको चोप, अमला आदि वनस्पति झारबुटीका चोप जस्तै अरू पनि सारतत्त्व लगाउँदा रगत रोक्ने काम गर्दछ । अमला, चरिअमिलो, कागती, भृङ्गराज, असुरो, गुर्जो, घोडताप्रे, घिउकुमारी, अलैंची, शिलाजित आदि जे-जति तुरुन्त सम्भव हुनेमा उखु-रस वा खुदो या मिश्री वा मह डेढ लिटर ठण्डापानीमा राखेर पिलाउनुपर्दछ । नजिकका घटना घटेको स्थानमा मानवहरू सहयोगी भइदिनुपर्दछ । स्वास्थ्यकर्मीकहाँ पुऱ्याइदिनुभएमा पुण्यसेवाको अवसर मिलेको मान्नुहोला । ठूलो घाउ भएमा शक्तिवर्द्धक जडीबुटी, दूध, गेडागुडी खुब खाइरहनुपर्छ । नीम, भृङ्गराज, असुरो पकाएको पानीले धुँदै गर्ने । जतिसुकै पुरानो बिग्रेको घाउमा समेत गतिशील चिकित्साले लाभ पुऱ्याउँछ ।

पेट दुख्ने के हो ? वायु गानोगोला-ग्यास्ट्रिक (Flatulence)

कुनै पनि मेडिकल साइन्सले गानोगोला रोगलाई पत्ता लगाउन सकेको छैन । अग्निवृद्धि, पाचनप्रणाली मजबुत, शारीरिक बल र शक्तिशाली तेजिलो पार्ने कार्य, अग्नि यथास्थानमा नाभिको केन्द्रबिन्दु मणिपूरचक्रमा रहँदा हुन्छ । गानो-गोला त्यस्तो गाँठो वा गिर्खा कहीँ भेटिँदैन । महान् सूर्यको तेजद्वारा अग्नि नाभिस्थानमा प्रज्वलन भइरहेको हुन्छ । सप्तबिन्दु मणिपूरचक्रमा रहँदा यस्तो घटना घट्दछ । महान् सूर्यको तेजद्वारा अग्नि नाभिस्थानमा प्रज्वलन भइरहेको हुन्छ । सप्तरङ्गी अग्नि बलिरहेको हुन्छ । गानोगोला सर्ने काम पाचनप्रणालीको सन्तुलन बिग्रिएपछि हुन्छ । चारैतिर सरिरहन्छ, यो स्रष्टाको कानुन र देहको नियम हो । अस्तित्त्वगत हो तापनि यो शरीर उसैसँग सम्बन्ध स्वयम्‌को कर्म ब्रह्मको आधारमा बाँधिएको हुन्छ । चलिरहने उर्ध्वशूल-अधोशूल, साह्रै पीडा डरलाग्दो समस्या रोगमा मात्र होइन, मृत्युमा परिणत भइदिन्छ । भुँडीको भएभरको आन्द्रा एउटै डल्लो पर्न सक्छ । मृत्यु-महामृत्युमा वायुगोला नरहने केवलमहारोग बन्ने स्थिति आएर प्राणऊर्जा अस्ताउनेछ । वायुगोला भनेको अग्निस्थानमा गडबडी हुनु हो । नाभिको केन्द्रबिन्दुमा रहनुपर्ने धुकधुकी माथि, तल, दायाँ र बायाँतर्फ सरिरहन्छ । चार अङ्गुल नाभिबाट बाहिरियो भने मृत्यु निश्चित छ । १-२ अङ्गुल माथि सर्दा पनि खाना नपच्ने, दिक्क लाग्ने, तनाव बढ्ने, कब्जियत हुने, मुटु र श्वासन प्रक्रियालाई समेत असर गरिरहन्छ । दायाँ-बायाँ अग्निस्थान सर्दा पेट खुब दुख्दछ । नाभिभन्दा तल अग्निस्थान सर्दा तल्लो पेट झरेको जस्तै भएर दिसा-पिसाब लागिरहने हुन्छ । यस्तो बेलामा बल गरेर दिसा गर्नु हुँदैन, प्राणहरण हुन सक्दछ । अढाइ अङ्गुल सर्दा पनि असह्य दुख्न थाल्छ । यताउता जथाभावी तान्नु पनि हुँदैन । मालिस गर्दा मनपरी दबाउनु हुँदैन । घडी घुम्नेझैँ बायाँतिरबाट दायाँतिर पसारिएको आन्द्रालाई तेलले मर्दन गर्न सकिन्छ । नाभिलाई केन्द्रबिन्दु मानी ५ अङ्गुलजति बाहिरबाट घुमाई-घुमाई केन्द्रमा आउने बिस्तारै केन्द्रबाट बाहिर धेरै पटक पछि त्यो वायु-गोला बीच-केन्द्रमा आउनैपर्छ । प्रायः वायुगोला चलिरहन्छ । खानपान र दिनचर्याले प्रभाव-असर छोडिरहेको हुन्छ । विभिन्न कारणले गानोगोलाको समस्या हुन्छ ।

१. विभिन्न जुकाहरूको आक्रमणले धेरै कमजोर शक्ति क्षय बनाउँदा जता पनि गानोगोला सर्न सक्दछ ।

२. चिसो ठण्डाले पेट डम्म-ढुस्स कुपित वायुभित्र बसेर प्रायः तल झर्दछ । महिनावारी समस्यामा विकार युक्त रगत बाहिर नजाँदा पनि झर्दछ ।

३. पित्तप्रकोप गर्ने सुक्खा तारे-भुटेका, गर्मी खानाहरू क्षारीय र कार्बनयुक्तपदार्थले गानोलाई माथि सारिदिन्छ ।

४. अमिलो, नुनिलो, गुलियो, पिरो अत्यधिक सेवन गर्नाले गानो सर्दछ ।

५. विनाव्यायाम, पौष्टिक भोजनको कमीले सर्दछ ।

६. चिल्लोपदार्थ बढी हुनाले, रसयुक्त भोजन नखानाले, जल नपिउनाले पनि सर्दछ ।

७. पञ्चतत्त्व, षड्रस, त्रिदोष, आदिको थपघट असन्तुलनले पनि सर्दछ ।

गानो-गोलालाई कसरी ठीक गर्ने ?

१. पेटघुमन्ती क्रिया १-८ नम्बर नियमित गर्ने ।

२. नाभिमा ठण्डा राखेर चारैतिर गरम पानी कपडाले लपेटेर आधाघण्टा दिनको २ पटक बिहान-बेलुका खालीपेटमा गर्ने ।

३. नाभिकेन्द्रमा तातो राखेर बाहिर चारैतिर आधाघण्टा चिसोकपडा लपेट राख्ने ।

४. खाना नपचेर गानो चलेको भए बिरेनुन, आधा चम्चा ज्वानो ३ गेडा सिल्टिमुर वा ३ मुण्टा पुदिना मनतातो आधा-एक लिटरपानीसँग चपाउने अथवा घ्यूमा खुब भुटेको १ ग्राम हिङ मनतातो आधा लिटर पानीसँग २-३ पटक खाने अथवा अलैंची बीज वा सानो हर्रो चुसिरहने ।

५. शवासनमा रहेर पेटमा तातो माटोपट्टी आधाघण्टा राख्नुपर्छ ।

६. दुवै कुर्कुच्चामा मुड्कीले ठोक्ने ।

७. पटुका बाँध्ने र बेलको जाम खाइरहने, ५-७ पटक १/१ चम्चा घोलेर खाने ।

८. हलेदो (बेसार ५ ग्राम), नुन र एकराते दही (एक माना) घोलेर खाने ।

९. करेलाको वा बेथेको सब्जी वा अम्बा (बेलाउती) ५-७ वटा दैनिक चपाउन सक्ने भएमा अर्धकच्चा उत्तम हुनेछ ।

१०. दालचिनी, जिरा, ल्वाङ, मरिच, धनियाँ १/१ ग्राम, मधु या गुड वा मिश्री ५ ग्राम र पानसँग दिनको २ पटक खाने ।

११. शिलाजित अढाइ ग्राम दूध अथवा पानीसँग दिनको २ पटक खाने ।

१२. सर्वत्र पाइने पहेँलो गुद्धरगानो चौथाइ-एक चम्चा प्रातःकाल खालीपेटमा मनतातो पानीसँग ५-७ दिन खुदो वा मिश्रीसँग खानुपर्छ । के कारणबाट गानो गइरहेको छ ? पत्ता लगाई लक्षण कस्तो छ ? तबमात्र उपचारको अनुसन्धान गर्नुपर्दछ । योगासन-यम-नियम-कपालभाँति प्राणायाम बिहान-बेलुका १५+१५ मिनेट = आधाघण्टा उत्तानो सुतेर नाभिको सङ्कुचन र विस्तार, तेल लगाएर मालिसको साथमा १५/१५ मिनेट बिहान र बेलुकी गर्नुहोस् । एकपटक गरेर, एक खुराकले मात्र ठीक हुँदैन । संयमका साथ वैकल्पिक उपाय प्रयोग गर्दै जानुपर्छ । ३-५ दिनमा जसरी पनि ठीक गर्नुपर्छ । राम्रो भयो भनेर उपचार नछोड्नोस् फेरि बल्झिन सक्छ, गतिशील हुने ।

१३. कालोगुद्धरगाना अथवा कालो बाटुलपाते चिल्लोको गाना, ज्वानो, बिरेनुन पानीसँग खाने र एक हप्तामा आफूलाई रोगबाट मुक्त राख्नुहोस् । पहेँलो गुद्धरगानो जहाँ पनि पाइने भएकोले राम्रो उपचार गर्छ । कालो नै खोजेर समय बर्बाद नगर्ने ।

पिनास समस्या र रोग

क) बिग्रेको रुघा-मर्की, खोकी चिसो गढेर पिनास हुन्छ ।

ख) नाकभित्र प्वालमा मासु पलाएमा पिनास हुन्छ ।

ग) नाकको हड्डीमा गर्मी घुसेर टेढिएमा पिनास हुन्छ ।

४-५ दिनमा रुघा पाक्दछ । सिँगान, खकार, विकार सब जान्छ । तातोपानीमा बेसार राखेर खुब पिउनुपर्छ । ६ महिनामा एकपटक रुघा, कफ लाग्नु धेरै राम्रो हो । एक हप्तामा जसरी पनि ठीक गर्नुपर्छ । कफ-रुघालाई उपचार नगर्ने हो भने पिनास हुने सम्भावना निश्चित हुन्छ । नाक बन्द रहने, नखुल्ने, सिँगानले पुरिने आदि हुन्छ । नासारन्ध्र प्रकृतिको नियमअनुसार कहिले दायाँ र कहिले बायाँ सञ्चालन भइरहेको हुन्छ । दायाँ नचलेर बायाँ खुल्दै गएमा झन् चिसो बढ्दछ । चन्द्रमा नाडी बायाँ चिसो हिमपात गराइरहन्छ भने सूर्य नाडी दायाँ तप्त अग्नितาप आइरहन्छ ।

पिनास रोग उपचार तत्काल कसरी सञ्चो पार्ने ???

१. कपालभाँति प्राणायाम-बिहानै खाली पेटमा आधाघण्टा र बेलुकी आधाघण्टा गर्ने, घाँटी छोटो, मुख बन्द, नाकबाट फाल्ने रेचक (सास बाहिर फाल्ने क्रिया) गरिरहने, आसनमा बसेर वा हिँड्दाहिँड्दै वा काम गर्दागर्दै पनि गर्न सकिन्छ ।

२. जडीबुटीको बाफ लिने बिहानै र बेलुकी सुत्नेबेलामा दिनको २ पटक लिने तर आँखा बन्द गरी, मुखबाट लिने र नाकबाट फाल्ने; फेरि नाकबाट लिने मुखबाट फाल्ने र बायाँ प्वालबाट लिएर दायाँ र फेरि उल्टो गर्ने । तीतेपाती, क्यामुनु, सिमली, अदुवा, बेसार, चुत्रो, धसिँगरे, काफल, असुरो, टिमुर, पिपरमेन्ट आदि ४-५ वटा जति भाँडोमा राखेर छोपी पकाउने, आगोबाट बाहिर निकालेर बाफ लिनुपर्दछ ।

३. जडीबुटी बाफ लिएको मनतातो पानीले करुवाको टुप्पोलाई दायाँ नाकको प्वालमा जोडेर बायाँतिर र बायाँतिरको नाकको प्वालबाट दायाँतिर पालैपालोसँग दुवैतर्फ बिहानै र बेलुकी गर्ने । नेति गर्नाले जडीबुटीरस अर्थात् नाकमा राख्नाले पनि धेरै राम्रो छिटो उपचार गर्छ ।

४. अभिजालो वा तीतेपाती वा सिमलीरस मनमनतातो बनाएर रस निचोर्ने र उक्त रसऔषधि मुख आँ गरेर दुवै नाकमा दिनको २ पटक हाल्नुपर्छ ।

५. काफलको बोक्रा, मकरकाँची वा क्यामुनु अथवा छिकनीको अथवा भोटे खयरको धूलो बन्द नाकतिर तान्ने खुब हाच्छ्यूँ -आच्छ्यूँ आओस् र ४-५ पटक राख्ने, बन्द भएको नाक तत्काल खुल्दछ ।

६. सूत्रनेति अथवा रबरनेति घ्यू लगाएर नाकको प्वालबाट छिराई मुखमा पुऱ्याउने र दुवै छेउ समातेर मही मथ्ने गरी चलाउने; यस्तै दुवैतिर बिहानै गर्नुपर्छ ।

७. हर्रोको धूलो, क्यामुनु बोक्राको धूलो, अनार फलको बोक्राको धूलो २५ ग्राम समानभागमा मरिच, ल्वाङ, वोझो, पानको पात चूर्ण, खयर वा कत्था, बिरेनुन, बेसार र चुत्रोबोक्राको धूलो ५/५ ग्राम समभाग मिलाएर बनाएको धूलो १ चम्चा बिहान, १ चम्चा बेलुकी मनतातो पानीसँग अथवा प्रत्येक ३ घण्टामा आधाघण्टा खानुहोस् । हर्रोको धूलोले मात्र पनि एकल काम गर्दछ ।

८. नाकको मालिस र आज्ञाचक्रको गतिशील ध्यान गर्नुपर्छ ।

९. हानि गर्ने चीजहरू नखाने । माछामासु, अमिलो दही-मही, गाडेका अचार, चिसो पानी, बासी अपाच्य

भोजन; चिल्लो, पिरो, गुलियो चीज नलिने र दिनमा नसुत्ने, अल्छी र हीनताभाव नगर्ने, कुरौटे नहुनुस्।

१०. हड्डी बढेको भए शुद्ध शिलाजित २ ग्राम बिहानै र अढाइ ग्राम सुत्ने बेलामा डेढ महिना खाइदिनुस्। हाड बढेको आयतन घटाउँछ।

११. दुवै कन्चटको बुढी र बीचको औँलाले मर्दन-मालिस गर्नुपर्छ।

१२. आँकदूध वा पत्ता स्वरसमा चामलपिठो लटपटचाएर सुकाई बनाएको धूलो दुवै नाकको प्वालमा राख्ने, ५-७ पटक दैनिक गर्नुपर्छ, आच्छ्यू आओस्।

१३. असुरोको मुन्टा ३ वटा ल्याई एक दाना मरिच हाली कुटी रस निकालेर नाकमा दुवैतिर राख्ने। नछानिएको छोक्रा खाने, दिनमा ३ पटक गर्नुपर्छ तबमात्र कपाल हलुका हुन्छ। पिनास बिस्तारै ठीक गर्छ, टाउको नदुख्ने हुन्छ।

१४. **बिग्रेको पिनासमा लिने नस्य :** असली मिश्री २५० ग्राम, आच्छ्युझार वा सुर्ती ४० ग्राम, काफलबोक्रा ४० ग्राम, सुठो ५० ग्राम, जेठीमधु ५० ग्राम, मरिच दाना १५ ग्राम, दालचिनी २० ग्राम, ल्वाङ १५ वटा मिहिन खल गरी, छानी, राखी दिनमा ३-५ पटक खानुपर्छ र ७ पटक नस लिनुपर्छ। २-३ हप्तामा सन्चो गराउँछ।

माथिका सबै उल्लिखित महत्त्वपूर्ण चिकित्सात्मक गूढ रहस्यलाई तपाईंको समक्ष पोल्टामा खन्याइएको छ। ग्रहणयोग्य स्वऊर्जा ईश्वर प्रसादले कल्याण गरिदिनेछ। नयाँ रोग हप्ता दिनमा, १-२ वर्षको १५ दिनरात र दशौं वर्ष पुरानो जीर्ण अवस्था (Chronic) पिनासको एक मासभरमा पूर्णरूपमा ठीक हुनेछ। निश्चिन्त ढुक्क भएर स्वयम् चिकित्सक बन्नुपर्छ र आफू ठीक भएपछि अरूको पनि सेवा गर्नुहोला नाक काटेर शल्य गर्नुपर्दैन। प्लास्टिक सर्जरी, मेटल सर्जरी, नाकको हड्डीको अपरेशन गरेर पनि पुनः समस्या आएको छ, ऋषिमुनिको बेइज्जत नगर्ने।

कफग्रस्त समस्या र खोकीलाई कसरी तत्काल निको गर्ने ?

रुघा-मर्की लागेर, चिसो बढेर फोक्सो सुन्नियोभने देहको तरलपदार्थ फोक्सोमा जम्न थाल्दछ। हिमालमा जसरी बरफ जम्दछ, फ्रिजले क्षणभरमा यस्तै काम गर्दछ। शरीरमा रहेको तरलपदार्थ श्वसन क्रिया फोक्सोको संसर्गले जमाएर कफ बनाउँदछ। शुरुमा पातलो पातलो देखापर्छ, बिस्तारै नाकमा र मुखमा निक्लन थाल्दछ। कफविना शरीर जीवित रहनै सक्दैन भने अधिक कफले श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा घटी-बढी ल्याई फोक्सोमा सूजन गराएर मार्न पनि सक्छ। विनाकफ फोक्सो सुक्खा भएमा सुक्खा खोकी लाग्दछ। फुको खोकीले दमको निमन्त्रणा दिन सक्छ। धेरै समय फोक्सो सुन्नियो भने दम हुन्छ। बालबच्चाहरू (निमोनिया) कफग्रस्त देखिन्छन् तर कहिल्यै सुधार भएको देखिँदैन। जीवनभर उनीहरूको समस्या उस्ताको उस्तै देखिन्छ। गर्भमा माताको खानपान ठण्डा र अम्लले कफप्रकृतिको समस्यालाई सृजना गर्छ। जन्मेपछि पनि माताको अज्ञानता र स्वादे जिब्रोको कारण नवजात शिशुलाई निमोनिया हुन पुग्छ। यदि यस्तो गतिशील चिकित्सा नपाएमा जिन्दगीभर श्वासप्रश्वास समस्या रहने हुन्छ। यस्तो पीडामा माताले प्राकृतिक जडीबुटी औषधि शरीर तात्ने गरी खानुपर्छ। शरीर पुष्टचाउने जडीबुटी चूर्ण अथवा कफनाशक चूर्ण खाने र काँढा पिउँदै साथै गरम भोजन गर्नुपर्छ।

१. **धूलो :** असुरो, बाँझ, पारिजात, सत्यजीवन, खयर, धसिङ्गरे, रातो डाँठ भएको रानीसिन्का, कालो दमकाने, हंसराज, हिमाली खयर (भोटे), हर्रो, बर्रो, बोझो, अदुवा, गोरखपान, वनपान, मरिच, टिमुर, ल्वाङ, तेजपात, दालचिनी, पिपली, काफल आदि मध्ये ५-७ जडीबुटीका समभाग बनाउने अथवा हर्रो, हिमाली खयर (भोटखयर) दालचिनी, काफल, पान, बोझो, जेठीमधुचूर्ण बिहान १ चम्चा र बेलुकी सुत्ने बेलामा १ चम्चा, शुद्ध मह १ चम्चा मनतातो पानीसँग खानुपर्छ।

२. **खोटो** : हर्रो ठूलो, रानीसिन्को र असुरो पाक गरेर खोटो गोमूत्र (चर्ने गाईको) मा एक पाथी, आधा औषधि तामाको भाँडामा बाँसको डण्डाले घोटेर अढाइ माना-एक लिटर भएपछि छान्ने, रसलाई पुनः नजल्ने गरी पाक गर्ने, जब नजलोस् । पानीको मात्रा नरहोस् । निकालेर सेलाएपछि सुरक्षित राख्ने । जब औषधि चौथाइ चम्चा-आधाचम्चा र शुद्ध मह एकचम्चा मनमनतातो पानीसँग दिनको २ पटक खानुपर्छ । समस्या बढ्दो र जीर्ण कफरोग हो भने प्रत्येक ५ घण्टामा चौथाइ-आधा चम्चा महसँग खानुपर्छ । ठीक नभएसम्म गतिशील उपचारमा साधक बन्नुपर्छ ।

३. **अचूक धर्म चिकित्सा** : बोझो, अफिम वा कालो धतुरो, वत्सनाभ, खयर समभाग चूर्ण बनाउने र गोमूत्रमा १ घण्टा दूधमा आधाघण्टा घ्यूमा ४५ मिनेट मन्द आँचमा सम्भव भए, यदि नभएमा पकाई भुइँमा निकालेर फिटकिरी या सुहागा भस्म आठ भागको एक भाग राखी मह र औषधिको आधा मिलाई १५ मिनेट घोटेर खाने । मात्रा २-३ रत्ती प्रत्येक ३ घण्टामा कफ ननिक्लेसम्म मनमनतातो पानीमा सेवन गर्ने, तब समस्या र रोग २-३ दिनमा हराउँछ ।

४. विभिन्न कफनाशक चिया बनाएर खाने गर्नुपर्छ ।

कफनाशक काँढापानी चियाहरू :

क) खयरको बोक्रा, अदुवा, लसुन, तुलसी, दालचिनी, तेजपात र नुन मिसाएर पकाई ३-७ पटक पिउने ।

ख) सुनपातीको पात र फूल, हिमाली खयरको कन्द, ल्वाङ, टिमुर, मरिच पकाएर पिउने ।

ग) असुरो, खयर, अदुवा, तुलसी, नुन पकाई छानेर मनतातो खानुस् । औषधीय पानी ५-७ पटक नभ्याएमा २ पटक आधाआधा लिटर पिउनुस् ।

५. कफनाशक जडीबुटी चुसेर कफग्रस्त समस्या हल गर्न सकिन्छ ।

क) हर्रो पोलेर चुसिरहने दिनभर मुख खाली नहोस्, तत्काल लाभ गर्दछ । धेरै हुँदा पनि फाइदा नै पुऱ्याउँछ । तुरुन्तै चुस्ने, चुस्नाले अति फाइदा गराउँछ ।

ख) दालचिनी, ल्वाङ, हलेदो वा अदुवा पोलेको र खयर, टिमुर, मरिच, गोरखपान, पान, सुपारी आदि चुस्ने काम गर्ने ।

ग) लसुने गानो पोलेर चुस्ने, अनार फल बोक्रा चुस्ने, ठूलो हर्रो, तुलसी पात, धसिङ्गरे पात आदि जे प्राप्त गर्न सकिन्छ, चुस्की लिने काम हुनुपर्छ ।

६. कफनाशकचूर्ण १ चम्चा, शुद्ध मह १ चम्चा, मनतातो पानीसँग दिनको दुईपटक तर समस्या भयङ्कर भएमा प्रत्येक ३ घण्टामा आधा/आधा चम्चाका दरले मनतातो पानीसँग खानुपर्छ ।

७. कफनाशक वटी (गोली) : हर्रो, गोरखमुण्डी, असुरो, कत्था र बिरेनुनको योगबाट चना बराबर गोली प्रत्येक ३ घण्टामा २/२ वटा दिनमा ७ पटक अथवा बिहान ३ र बेलुकी ३ गोली मनतातो पानीसँग खाने ।

८. कोदोको ढिँडो, गहुँको रोटी, सिस्नु, अदुवा, ज्वानो, मरिच, बेसार वा टिमुर, मुसुरोको रातो दाल मिलाएर बनाएको खानाले एकदम फाइदा गर्छ । भोजनमा क्रान्तिकारी परिवर्तन गर्न जरुरी हुन्छ । तताएर उमालेको पानी सेलायो भने बेकार हुन्छ । नपिउनु नै बुद्धिमानी हो । मनमनतातो आवश्यक हुन्छ, धेरै तातो खानुपिउनु हुँदैन ।

९. **जडीबुटी बाफ लिने विधि** : असुरो, सिमली, पाती, निम, अदुवा, पान, रानी सिन्का आदि २-३ थोक भए पनि ५ लिटर पानी अट्नेमा १ कि.ग्रा. जडीबुटी छोपेर पकाउने, ढक्कनसहित ३ मिनेट पाकेपछि एक हात अगाडि राखेर आँखा बन्द गरी लगाएका सब कपडा उतारेर कम्बलले बाफको भाँडो छोपियोस् ।

कञ्चट, शिर नतात्ने गरी आधाघण्टा लिन सकिन्छ । समस्त शरीरमा पसिनैपसिना पैतालाबाट पनि चुहियोस् । १ लिटर मनतातो पानी पिएर शान्तिसँग बस्नुपर्छ । प्रातः काल ५-७ बजेभित्र बाफ लिने काम सकिनुपर्छ । हप्तामा २ पटक समस्त शरीरमा र अरू दिन बिहान र बेलुकी दिनको २ पटक पकाएर एक माना जतिमा आँखा बन्द गरी बाफ लिने गर्दा कफनाश हुन्छ । दायाँ नाकबाट बाफ लिएर बायाँ र बायाँबाट लिएर दायाँतिर छोड्ने गर्नुपर्छ । मुखबाट बाफ लिने र नाकबाट फाल्ने पनि गर्ने कि ? उपचारमा झन्झट मान्नेले बाँचेर अरूको सेवा गर्न सक्दैन । झिँच्यार मान्नेलाई गतिशील चिकित्साले पत्याउँदैन । अतः स्वस्थरक्षार्थ सावधान ! आफैँलाई काफी समय दिनुपर्छ ।

१०. **कपालभाँति प्राणायाम गर्ने** : खाली पेट या खाना खाएको ३ घण्टापछि गतिशील तरिकाले गर्नुपर्छ । बिहानै आधाघण्टा र बेलुकी खानाको १ घण्टा पूर्व गर्नुपर्छ ।

११. दाहिने नाक सूर्यनाडी बन्द हुनै नदिने, खुलेको खुलै भयो भने शरीर तातेर कफनाश हुन्छ, दाहिने नाक खुलिरहनुपर्छ ।

१२. **हानि गर्ने चीजहरू नखाने** : माछा-मासु, मैदाबाट बनेको पदार्थ, अमिला र चिसा चीजहरू, मही-दही, गुलियो र चिल्लोपदार्थ, ठण्डापानी तथा खाना, फ्रिजका चीजहरू चिउरा, भुजा, चामलको भात, कोकाकोला आदि बजारिया पेयपदार्थ, पाहुना-अतिथि हुन जाँदा करकाप लगाएका चीजहरू ।

१३. बसि नरहने, दिनमा नसुत्ने, निष्क्रिय नरहने, चिसोबाट बच्ने र गतिशील चिकित्साको ध्यान गर्ने । शरीर तातेपछि फोक्सोको कफ निक्लन्छ ।

१४. पुरानो गाईको घ्यू, बराबर सिँधेनुन, पग्लेको पानी एउटा भाँडोमा पकाउने, पानी जब सुक्छ तब निकालेर अलिअलि मनतातो हुँदा कपूर मिसाएर घोटी राखिएको लेप दिनको २ पटक लगाउँदा छाती तताउँछ र लाभ गर्छ ।

१५. रबरथैलीमा तातोपानी राखेर छातीमा च्याप्ने रातभर तातो नै रहन्छ, तब लाभ गर्छ । रबरथैलीलाई कपडाले सिएर गर्दा रातभर तातो रहन्छ ।

१६. बिहान-बेलुकाको दुष्ट वायुबाट छातीलाई बचाउने अर्थात् बाक्लो कपडा छातीमा हावा नपस्ने गरी लगाउनुपर्छ ।

१७. **आफूले केही गर्न नसक्दा खोजेर खाने तयारी आयुर्वेद औषधिका नाम :**

सितोपलादि १०० ग्राम अथवा कफनाशक चूर्ण ६० ग्राम
१०० ग्राम अश्वगन्धा अथवा दमकाने चूर्ण
अभ्रकभस्म २० ग्राम अथवा अभ्रकसत्त्वभस्म ५ ग्राम
१०० ग्राम जेठीमधु चूर्ण अथवा मिश्रीझार चूर्ण
१०० ग्राम जेष्ठलवङ्गादि चूर्ण अथवा जेष्ठवासादि चूर्ण
रससिन्दुर २० ग्राम अथवा काँचोसिम्रिक १० ग्रामलाई पिसेर शुद्ध गरिएको धूलो
२० ग्राम टङ्कणक्षार अथवा फुलाएको (आगोमा फुराएको) सुहागाभस्म
५० ग्राम वासकादि (असुरो) चूर्ण अथवा सुठोको धूलो
शिलाजितचूर्ण ५० ग्राम धूलो वा क्याप्सुल फोरेर
बृहत्हरीतकी चूर्ण (ठूलो हर्रोको धूलो) १०० ग्राम
खदिरादिचूर्ण ५० ग्राम वा कत्था ३० ग्राम अथवा लता खयर ४० ग्राम

सबै एक ठाउँमा मिसाएर सुरक्षित राखी प्रत्येक ३/३ घण्टामा आधाआधा चम्चा मनतातो पानीसँग अथवा समस्या कममा बिहान-बेलुका १/१ चम्चा मह मनतातो पानीसँग खानुस्। तब ५-७ दिनमा छिटै नै निरोग बनिन्छ।

तुण्डिकाशोथ/टन्सिल (Tonsillitis) तत्काल कसरी सन्चो गर्ने ?

जिब्रोको भित्री भाग गलाको माथिल्लो सतहमा दुई गाँठा हुन्छन् यसलाई उपजिह्वा पनि भन्दछन्। यो अङ्ग एकदम संवेदनशील हुन्छ र प्रायः चिसोले सुनिन्छ। किनभने चिसो सहन गर्ने नसक्ने शरीरको उपजिह्वामा दर्द हुन्छ र दुख्छ। कुनै पनि चीज र्‍याल-रस थुकसमेत निल्न गाह्रो पर्छ। बोल्दा पनि कठिन हुन्छ। पेटमा खराबीले गर्मी उत्पन्न हुन्छ र तुण्डिकामा असर पर्छ। ठण्डा हुनासाथ सुनिन्छ। लामो समय सुन्निएमा अति कष्टमा परिन्छ। तुरुन्तै फाइदा हुने गरी उपचारमा लागौँ।

उपचार :

१. फिटकिरी फुराएर उठ्नेबित्तिकै र सुत्नेबेलामा मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। टर्रो जडीबुटी पकाएर पानीले कुल्ला गर्ने।

२. खयरको बोक्रा या कत्था चुस्ने। हर्रो पोलेर चुस्ने, भिक्सपत्ता (सत्यजीवन), धसिँगरे पात, माजुमफल इत्यादि टर्रो चीजहरू चुस्नुस्। मरहठीभार, गोरखपान, टिम्बुर, तुलसी, पान इत्यादि चुस्ने-खाने।

३. तुलसी, खयरबोक्रा, लसुन, असुरो, भृङ्गराजको चिया नुनसँग ५-७ पटक दिनभरमा पिउने गर्नुस्।

४. गलामा तातो नुनपानीले सेकाउनुस् अथवा टर्रो वर्गका काँढापानीले धुने।

५. जालन्धरबन्ध (Chin-locked) घाँटी छोटो गर्दै उज्जायी प्राणायाम (मुखमा भित्रको हावा भरी) गर्दा लाभ गर्छ, गतिशील अभ्यास गरिरहनुपर्छ। उपल्लो तालुमा जिब्रोले रगड्ने र हर्रो चुसिरहने।

६. नखाने अपथ्य चीजहरू-गुलियो, चिल्लो, चिसो, माछा-मासु, लुँडे, फ्रिजमा राखिएका चीजहरू, बासी पेय, सर्दी गर्ने वस्तुहरू नखाने।

७. रोगनिवारणका लागि तिक्तरस दिनमा २ पटक पकाएर खाली पेटमा खाने र टर्रो-कषाय रस जति चीज सम्भव हुन्छ पिउने/चुस्ने चूर्ण बनाएर ३-७ पटक नित्य खानुपर्छ।

अतिनिद्रा, कति सुत्ने ?

अतिश्रम गरी थाकिएको भए ६-८ घण्टा गहिरो निद्रामा सुत्नैपर्छ। दिमाग खियाउने र काम गर्नेहरू ७ घण्टा सुतेकै हुन्छन्। हमेसा निद्रा आउने, ढिला-सुस्ती गर्ने, सुत्नै मात्र मन पराउने, अतिनिद्राको समस्याको मानिसले केही गर्न सक्दैन। धेरै सुत्ने मानिसलाई समाजले मन पराउँदैन। धेरै सुत्नाले जिन्दगीमा प्रगति र उन्नति पनि सुत्दछ। अतः धेरै सुत्नुहुँदैन। आफ्नो काम नभए पनि देश र जनताको लागि उठौं।

१. प्राणायाम चिकित्सा-कपालभाँति प्राणायाम बिहान र बेलुका गरिरहने। खाएको ५ घण्टापछि गतिशील रूपमा १००० पटक गरिरहनुपर्छ।

२. मालिस उपचारले फाइदा गर्छ। दिनको एकपटक १ घण्टा स्वयम्ले मालिस (Self-Massage) गर्नुहोस्।

३. गोरखपान वा टिमुर चुस्ने गर्नुपर्छ।

४. काफलको धूलो नाकमा नस्य (नस) लिंदा निद्रा उड्छ।

५. बास्नादार जडीबुटी सुँघ्न थालेपछि घ्राणशक्ति बढेर निद्रा भाग्छ । नस्य लिंदा निद्रा हराउँछ ।

६. वनको पान पत्ता चपाउनुपर्छ अथवा तुलसी चपाउनुस् शरीर तताइदिन्छ ।

७. काममा व्यस्त हुनुपर्छ । सबभन्दा सजिलो औषधि यही हो ।

८ निम्नरक्तचाप भयो भने पनि निद्रा बढी आउँछ । यस्तोमा रगतको चाप बढाउनुपऱ्यो र रक्तवृद्धिले राम्रो गर्छ । रक्तचाप कम हुनासाथ तेजिलोपन हराउँछ र रक्तसञ्चार क्रियाशील पार्न हृदय शक्तिवर्द्धक चीजहरू खानुपर्छ । ज्यादै गर्मी भयो भने अति निद्रा लाग्नसक्छ । अति कमजोर शक्तिहीन रहँदा धेरै निद्रा लाग्ने हुन्छ । मोटाउँदै गयो भने अति निद्रा लाग्छ । गतिशील ध्यान गरी आफैँ समस्या-समाधानतिर लाग्नुपर्छ । निंद उडाउने ट्याबलेट कृपया नखाने र इन्जेक्सन दिनुपर्दैन । एक महिनामा बिस्तारै प्राकृतिक उपचार गरी स्वयम् सन्चो हुनुपर्छ ।

कमला/पहेँलेरोग, कमलपित्त, (Jaundice) हेपाटाइटिस ???

मानवशरीरमा रक्तमा लालकणहरूको आयु १२० दिन हुन्छ । कुनै पनि कारणबाट रक्तकोशिका नष्ट हुनासाथ बिलिरुबिन पदार्थ देखापर्छ । यकृत-कलेजो निष्क्रिय रहँदा पहेँले रोग देखापर्छ । पित्त प्रकुपित उत्तेजित भई अत्यधिक अम्लताले कलेजोलाई असर पुऱ्याइसकेको हुन्छ । पित्तथैलीमा अधिक पित्तवृद्धि भई रगतमा मिसिन पुग्छ । अरू विभिन्न कारणबाट सरुवा बनेर रोग लाग्ने पनि हुन्छ । आँखा, नङ र मूत्रमा पहेँलो देखापर्नु यसको लक्षण हो । ज्वर आउने, भोक कम लाग्ने, पातलो दिसा आई कमजोर हुनु आदि कमलपित्त रोगका लक्षण हुन् । कालो कमलपित्त पनि भएको पाइन्छ । कतैकतै विनाकारण पहेँलो जण्डिस हुँदोरहेछ । पित्त प्रकुपित भई रगत जलेर कालो रङमा देखापर्दछ । पित्तको पहेँलो नै हराउँछ र कालो भएर जण्डिस हुन्छ । कलेजो पूरै कालो समस्त शरीर कालो बन्दछ । कलेजोमा विकार भरिनगई वा शिथिल हुँदा सेतो कमलपित्त पनि हुन्छ ।

उपचार : सर्वप्रथम आरामदायी आसनहरूमा विश्राम र पूर्णविश्राम गर्नुपर्दछ । निम्नलिखित नियमको पालन आवश्यक छ ।

- **पहेँले रोगमा खान नहुने कुराहरू :** पिरो, चिल्लो, चट्नी, अचार, माछामासु, दूध, मही, दही, अमिलो पदार्थ, भुटेका गेडागुडी, गरममसला, जाईफल, मरिच, आँप, अदुवा, खुर्सानी, दालचिनी, लसुन, टिम्मुर, अजिनोमोटो, सुर्ती, पान, पराग, सुपारी, खैनी, लागुपदार्थ, मद्यपान, चिउरा, भुजा, चाउचाउ, बिस्कुट आदि ।
- **पथ्यसाधना :** एकल सुताइ, ब्रह्मचर्य पालन, नरिसाउने, तेलले मालिस नगर्ने, तातो नखाने, आगो वा धुवाँमा नबस्ने, धेरै नबोल्ने, स्वच्छ हावापानी, शुद्ध भाव, शुद्ध विचार, सकारात्मक चिन्तन गरिरहनुपर्दछ । निम्नलिखित उपचार विधिहरूलाई अपनाउनुपर्छ ।
- **ताजा जडीबुटीहरूबाट हरियो रस उपचार :** आकाशबेली, मूलापात, सिमलको बोक्रा, द्रोणपुष्पी (गुमपाती), दुबो, घोडताप्रे, मासलहरी, अलैंची, चुत्रोको बोक्रा, काउलोको बोक्रा, पुदिना, थकाइलोको जरा, कुरिलोको जरा, घ्यूकुमारी, बाबरीको गेडा (भिजाउँदा भ्यागुतोको फुल जस्तो), केराको गाना, भृङ्गराज, गाईतिहारेको जरा, अल्लोको जरा, सानो ब्राह्मी, चरिअमिलो, ऐँसेलुको जरा, भुइँअमला, कमलकन्द, पहाडी रूखमा हुने रूख हड्चूर, गुर्जो, मिश्रीभार, जेठीमधु, पानीअमलाको कन्द, जति खोज्न सकिन्छ ७ प्रकारका ११ मुठी जोड्नुहोस् । एक मुठीका दरले शुद्ध धोएर सफा पारिएकोलाई थिचेर कुटकाट पारेर ५-७ लिटर पानीमा छोप्न मिल्ने बर्तनमा राख्नुहोस् । शुद्ध उमालेको पानीमा शुद्ध सक्खर वा खुदो नपाएमा मिश्री १ पाउ मिसाउनुहोस् । प्रत्येक आधाघण्टामा १ गिलास छानेर पिउनुहोस् । रुघा नलागेको अवस्थामा मनतातो गरी खानुपर्छ । एक महिना खानुपर्छ, हेपाटाइटिस ए, बि, सि, डि, ई आदि सबै ठीक हुन्छन् ।

- वनघिरौंला/सानो वनघिरौंला (कडवी तोरई) बीज भिजाई ताजा नपाएमा रस निचोरेर दुवै नाकको प्वालमा दिनको २-३ पटक ५-७ दिन राख्नुहोस् । आँखाको पहेँलो हराएर जान्छ ।
- कुट्की, चिराइतो, इन्द्रजौ तीनै चीज वा कुनै एक जडीबुटी २५ ग्राम पकाएर आधा-एक लिटर बेलुका उमालेर छोपिराख्ने प्रातः ५ बजे पिउने । यो तिक्तरस कलेजोका लागि पुष्टिकारक (Tonic) हो । तयारी आयुर्वेदिक औषधिहरू किनेर आफैँ तयारी गर्न सकिन्छ ।
- अविपत्तिकर चूर्ण १०० ग्राम मण्डुरभस्म २० ग्राम (खरानी नै भएको) द्राक्षादि चूर्ण १०० ग्राम (नकुहिएको) बेलफलचूर्ण १०० ग्राम वा बेलपत्ता र बोक्रा चूर्ण गिलोयसत्त्व १०० ग्राम (अरू केही नमिसाएको) मुगाभस्म २० ग्राम (सर्वोत्तम मुगाबाट निर्मित) जेठीमधु १०० ग्राम सबै चीज एकै ठाउँमा मिलाएर पिनेर राख्ने आवश्यक हुँदा प्रयोग गर्ने । खाने समय : बिहान ८ र बेलुका ६ बजे वा खाना खानुभन्दा एक घण्टाअगाडि एक चम्चा खाने ।
- त्रिफला चूर्ण-हर्रो, बर्रो, अमला, समभाग बेलुकी सुत्नेबेलामा खाना खाएको २ घण्टापछाडि ठूलो चम्चाले १ चम्चा तातो पानीसँग खानुपर्छ ।
- यदि अझै पनि रोग घटेको र गएकोमा निश्चिन्त (पक्का) हुनुहुन्न भने शुद्ध शिलाजित अढाइ (साढे दुई) ग्राम बिहानै ६ बजे ठण्डा पानीसँग शुद्ध एक चम्चा मह राखेर खाने । कलेजोमा घाउ भएमा चाँडै निको हुन्छ । राता रक्तकोष बन्ने क्रियालाई बढाउँदछ । कलेजोको गाँठा, गिर्खा, सुन्निएकोमा तत्काल सञ्चो गर्दछ ।
- भृङ्गराज, सानो हर्रो, जेठीमधु, अलैंची, मुनक्का आदि चुस्ने गर्नुहोस् । एक महिनामा कुनै पनि जण्डिस (पीतरोग) जडदेखि निर्मूल हुन्छ । राम्रोसँग जानेपछि अरूलाई सिकाउन सजिलो हुन्छ । सेवाको फल मीठो हुन्छ ।
- त्रिफलाचूर्ण राखेर ज्वरो ठीक भएपछि मात्र गर्न सकिन्छ । अरू औषधि केही नखाने ।
- विषादि औषधि मल नराखिएको ताजा मेवा, उखु, फर्सी, मूला, मिश्रीझार, भृङ्गराज गाजर, चिनी, मिश्री आदि पाएसम्म खानुपर्छ ।
- आरम्भमा नुन नखाँदा राम्रो हुन्छ । ८-१० दिनपछि सिँधेनुन अथवा खनिजनुन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- शुद्ध बेसार ६५ ग्राम, शुद्ध गरिएको खाने ढुङ्गे चून २५ ग्राम, १ लिटर शुद्ध पानीमा घोलेर छोडिदिनुपर्छ । १ दिन (२४ घण्टा) पछाडि माथिमाथिको झोल नहल्लाइकन निकाल्नुपर्छ । यो झोल खाँदा ५/५ मिनेट अगाडि र पछाडि केही नखाने । १ पटकमा मुखभरि हुनेगरी ५ पटक दिनभरमा खानुपर्छ । यो सस्तो उपचार र मर्ने बेलाको बिरामीलाई पनि खुवाएमा निको हुने खालको औषधि हो । रातो झोलले रक्तशुद्धि गर्छ । एक हप्तामात्र खानुपर्छ । ध्यान दिनु कि यो रस पिउँदा अमिलो चीज मही, दही कथंकदाचित् पनि खानुहुँदैन । अथवा तीन लिटर शुद्ध चर्ने गाईको मूत्रमा चुत्रोको डाँठ र बोक्रा मन्दमन्द पकाएर डेढ लिटर रहँदा भुइँमा निकालेर छान्ने र सेलाएपछि ५ चम्चा वा २१ ग्राम चून मिसाई घोली छोड्ने । ५-७ घण्टापछि माथिमाथिको पानी सुरक्षित राख्ने, अब मुखमा राख्नासाथ पहेँलोपन रहन्न । यो अद्भुत र सर्वोत्तम औषधि हो ।

मूत्राम्लदोष (Uric Acid) कसरी घटाउने ?

अधिक चिल्लोपदार्थले युक्त र आवश्यक भन्दा बढी प्रोटिनजन्य खानेकुरा(Over diet) खाए श्रम नगरेपछि युरिकएसिड हुन्छ । अम्लदूषित भएर बाहिरी शरीर तैलीय बन्छ । अत्यधिक वृद्धि हुँदै गएमा जोर्नीमा समाउँछ र खुब दुखाउँदछ । बाहिरी चिसो सहन गर्ने नसक्ने हुँदा ठण्डा अवस्थामा झन् बढ्ता दुख्छ ।

- ऋषिमुनि वटी वा सर्वतिक्ता ३ गोली प्रातः ५ बजे मनमन तातोपानीसँग खानुपर्छ ।
- कटीभन्दा तल्लो शरीरमा पसिना निकाल्ने काम गर्नुपर्छ ।
- बास्नादार झारबुटी बाष्प-स्नान हप्तामा २ पटक गर्ने ।
- तातोपानी प्राकृतिक कुण्डमा चिलिमे तातोपानी, रसुवा अथवा सिङ्गा तातोपानी बेनी, म्याग्दीमा गएर ११ दिनसम्म दिनको ५-७ पटक डुब्नुपर्छ । मूलको पानी पिउने, एक घण्टा बस्ने काम एकपटकमा गर्नुपर्छ । मुख नबार्नेलाई यो उपचार सर्वोत्तम हुन्छ ।
- ऋषिमुनि वातव्याधिनाशक सिद्ध तेलले दिनको १ घण्टा मालिस गर्ने । सूर्यस्नान गर्ने, योगासनहरू सकेको गर्नुपर्छ अथवा महानारायण तेलले मर्दन गर्नुपर्छ ।
- खुब पानी पिउने, पानीमा पाखनभेद मिसाएर पकाएको जलले हित गर्छ । प्रत्येक आधाआधा घण्टामा आधा लिटर पानी पिउने । माछामासु, ताजा गेडागुडी, चिल्ला, अमिला पदार्थ नखाने ।
- हर्रो र गुर्जो चुसेको चुस्यै गर्ने, फिट्किरी पानीमा डुब्ने गर्दा युरिकएसिडमा लाभ गर्छ ।
- महायोगराज गुग्गुलु र शिलाजित बिहान-बेलुका १-३ पटक खाने गर्दा युरिकएसिड कम हुन्छ । २-३ वटी र २-३ ग्राम पानीसँग २ पटक खानुपर्छ ।
- शुद्ध शिलाजित ५० ग्राम, शुद्ध गन्धक ३५ ग्राम, स्वर्णमाक्षिकसत्त्वको भस्म २० ग्राम, महायोगराजगुग्गुलु १०० ग्राम, अश्वगन्धा चूर्ण २०० ग्राम, पाषाणभेद १०० ग्राम एक ठाउँमा मिसांएर १/१ चम्चा दिनको ३-५ पटक मनमन तातोपानीसँग खानुपर्छ । निरन्तर सेवन गरेमा १ महिनासम्ममा रोग सन्चो हुन्छ । अधिक मूत्राम्ल दोषवृद्धि प्राकृतिक भोजन विज्ञानलाई जानेर अघि बढ्नुपर्छ । किनकि यसलाई घटाउनमात्र सकिन्छ अतः यो समाधान मात्र हो । सदा रोग निर्मूल हुँदैन । केवल नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । अतः प्राकृतिक खानपान मुख्य हो । फेरि बढेर कष्ट नदेओस् ।

मोटोपन (Obesity) कसरी घटाउने ?

मोटाउनु नराम्रो होइन तर छातीभन्दा पेट सानो हुनुपर्छ । पेटमा धेरै बोसो लाग्नुहुँदैन । पेटको छाला बाक्लो हुँदै जानु, बिस्तारै वजन पेटको आकार बढ्दै गयो भने ठूलो समस्या हुन्छ । उकालीओराली काम गर्नेहरूलाई दुब्लाइन्छ कि भन्ने डर हुन्छ । काम नगरी बसेर खानेहरूलाई मोटो हुने अभिशाप लाग्छ । रगत बहने स्नायुतन्तु-नसाहरूमा बोसो (Cholesterol) जम्मा हुने, रक्तभार वृद्धि हुने (Blood Pressure), निम्नरक्तचाप (low B.P.) हुने, मधुमेह (Diabetes) र साथै मुटुको चालमा पनि अनेक गड्बडी आउन सक्छ । हेर्दा नराम्रो लाग्ने, अस्वास्थ्यको रोगी जस्तो देखिन्छ । दुःखको कुरा आजभोलि १२-२० वर्षका केटाकेटीहरू मोटाएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्छन् । मातापिताको शरीरअनुसार कतिपय मोटा नै हुन्छन् र हुनु पनि पर्छ । मोटाइएला कि भन्ने डर पाल्नुभन्दा सेवामा व्यस्त बनौं । गेडागुडीहरू, मासुजन्य खानेकुरा खानुको सट्टा शाकाहारी भएर दिन-दुःखी रोगीहरूलाई सेवा दिंदै करुणादान गर्नुपर्छ । त्यस्ताहरूको सेवामा खुब लाग्ने गर्नुपर्दछ । लोकमा दिनकै लागि जन्मेका हौं, लिनका लागि होइन । अनावश्यक बोसो र मासु बोकेर बेकार धर्तीलाई बोझ नबनाउनुहोला । एक हप्तामा १० कि.ग्रा. घटाउने विज्ञापनको भ्रममा पर्नुहुँदैन । वास्तवमा प्राकृतिक शरीरलाई घटाउने र बढाउने नै होइन । यद्यपि १ महिनामा २-३ कि.ग्रा. गलेर गई प्राकृतिक तौर तरिकाले घट्नु सर्वोत्तम हो ।

मोटोपन घटाउने चिकित्सा :

१. सर्वप्रथम विरेचन, पेटशुद्धि र पूर्ण शङ्खप्रक्षालन क्रिया गर्नुपर्छ ।

२. प्रातः ५ बजे एक-आधा लिटर मनमन तातो पानी आधा-एक चम्चा कागती रस र पुरानो मह १ चम्चा बेसार मिलाएर निरन्तर लिनुपर्छ । प्रत्येक आधा घण्टामा १ गिलास मनमन तातोपानी पिउने । हरेक पटक तातोपानी पिउनाले मात्र पनि मोटोपन घटाउँछ ।

३. पुराना अन्नहरू रेसादार चोकरसहित गहुँ, जौ, एकसरो चामल, मकैको च्याँख्ला, गहुँको दलिया प्रशस्त सागपात खाने गर्नुपर्छ । दालसमेत गेडागुडीहरू कमसेकम आधा अङ्गुल उम्रनैपर्छ । यसरी उम्रेको प्रोटिन कम हुन्छ । तबमात्र यसैलाई दाल बनाएर खाने । यो २-३ गाँस भोजन खान नपाएका बटुवाहरूलाई शुद्ध भोजनदान बास दिएर सेवा पुऱ्याउनुपर्छ ।

४. प्रातः ५-३० बजे चिराइतो, कुट्की, इन्द्रजौको बोक्रा समभाग धूलो बनाएको १ चम्चा मनतातो पानीसँग खाने । कुनै तीतो खालका अश्वगन्धा पात वा सर्पगन्धा पात वा नीम पात सुविधाअनुसार खाने मनको बन्नुपर्छ ।

५. ५:३० बजे प्रातः पेटलाई स्वस्थ र शक्तिशाली बनाउने अभ्यास दिनको २ पटक १-७ नित्य गर्नुपर्छ ।

६. सानो हर्रो अथवा दालचिनी चुस्ने । मनतातो पानी पिउने ।

७. बेलुकी सुत्ने बेलामा अढाइ ग्राम अथवा ठूलो केराउको दानाजति शिलाजित १ महिना खानुस् ।

८. पेट सफा नभएर कब्जियत छ भने त्रिफलाचूर्ण ठूलो चम्चाले १ चम्चा मनतातो पानीसँग कब्जियत नहुँदा पनि खाने तर बढी भोक जगाउन सक्छ । धेरै खाए मल, थोरै खाए बल भन्ने गाउँले उखान मोटाहरूका लागि हो ।

९. स्वास्थ्यको सिद्धान्त अनुसार पैताला गरम, पेट नरम, शिर ठण्डा बनाइराख्नुस् । मोटाएपछि शिरमा प्रायः गर्मी बढ्न सक्छ । समयसमयमा पैतालामा मालिस गर्ने, रगड्ने, हिँड्ने वा तातोले सेक्ने गर्नुपर्छ ।

१०. भालभाँति-कपालभाँति कसरी गर्ने ? कपालभाँति प्राणायाम गर्ने ५ मिनेटको अभ्यास एक हप्ता, १० मिनेटको २ हप्ता, १५ मिनेटको ४ हप्ता, र ५ हप्तामा आधाघण्टा गर्न सकिन्छ । ६ हप्तादेखि बिहानै र बेलुकी खाली पेटमा १ घण्टा अभ्यास गर्नुपर्छ । मनतातो कागती पानी दिनको २ पटक र अरू बेला पनि सम्भव भएसम्म तातो पानी पिउने गर्नुपर्छ । शुरु गरेको ३ महिनादेखि राम्रोसँग गर्नसकिने हुनाले योग-अभ्यासी पूर्णविश्वासी हुन्छ । लगातार क्रियात्मक प्राणायाम गर्न थालेपछि मोटोपन घट्छ । जानिसकेपछि उपचारात्मक फल प्राप्त हुन्छ । घाँटी छोटो, मुख बन्द गरी सास फाल्ने, आरम्भमा बिस्तारै विनाआवाज र पछि आवाजको साथमा गर्नुपर्छ । बढी गर्मी भयो र शिर तात्यो भने नगर्नुहोला । आज्ञाचक्रमा जोड नगर्ने । पहिले मणिपुरमा धक्का र पछि विशेष दबाब विशुद्धिमा परोस् । मनसित सम्वन्धित आज्ञा स्वयम् जागृत रहन्छ । क्रिया गर्ने मनले साथ नछोडोस् तब सिद्धि मिल्नेछ ।

११. हप्तामा एकदिन जलाहार, शाकाहार/रसाहार गरेर बेलुकी हल्का भोजन गर्ने उपवास मोटाका लागि उचित हुन्छ ।

१२. मोटो भए पनि एकदिन संसार छोड्नैपर्ने हुनाले कर्मयोग गर्नुस् । मोटाएका शरीरलाई देश बनाउन लगाउनुस् । कुनै चिन्ता र दुःख नमान्नुस् । समर्पित भएर निस्वार्थसेवामा दुःखी रोगीहरूका साथ समय काट्नुस् । तिनीहरू पुण्यफल हुन् । मोटोपन वृद्धि २/४ गुणा हुँदै नजाओस् । अब सावधान ! अति वढेको सूचना मनसँग जोडिएपछि उपचारमा आफैँले मोटोपन घटाउने प्रयत्न गरिरहनुपर्छ ।

१३. दिनमा खुव हिँड्ने गर्ने । दौड्नेलाई एक-डेढ घण्टा पसिना चुहिने गरी सबेरै पानी पिएर दौड लगाउने । वायाँ नाक सक्रिय बनाई हिँडिरहने, पानी पिउने र हिँड्ने कार्य उत्तम मानिन्छ ।

१४. कोदोको खोलेले तौल घटाउँछ, रोटी अथवा ढिँडोले पनि राम्रो काम गर्छ। संसारमा कोदो यस्तो अन्न हो जसले शक्ति दिन्छ किन्तु मोटोपन बढाउँदैन।

१५. १/१ वटा स्याउ र आधा माना दूध २-३ पटक १५ वा ३० दिन खाने। स्याउ र दूधको यो कल्पले तौल पनि घटाउँछ र तन्दुरुस्ती पनि दिन्छ।

दुब्लोपनबाट मुक्ति कसरी मिल्छ ?

पिताको तेजतत्त्व धेरै र बोसोको भाग कम अर्थात् अन्यभाग कम र सक्रिय जीवनीयतत्त्व ज्यादा भएको बीज गर्भाशयमा पर्दा बालबालिका शक्तिशाली र निरोगी हुन्छन्। लुरे-दुब्लो हुनु राम्रो हो तर कमजोर हुनु राम्रो होइन। दुब्लो भएता पनि प्राण ऊर्जाशक्ति वृद्धि भइरहनुपर्छ। कुनै समस्या र रोग हुनुहुँदैन। पेट र पाचनप्रणाली बलियो हुनुपर्छ। पुष्टिकारक भोजन सुपाच्य हुनुपर्छ। दुब्लो भएर पनि शक्तिशाली बन्नसकिन्छ।

मोटाउने उपकार र बल कसरी बढाउने ?

१. पेटका कृमि (जुकाहरू) भएमा लगातार ७ दिन प्रातः ५ बजे इन्द्रजौ आधा-एक चम्चा दूधसँग अथवा निरमसी डेढ ग्राम ५ दाना चामल जति एक हप्ता खाने र छोड्ने्। अथवा कुट्की आधा-एक चम्चा चूर्ण वा चिराइतो पकाएको पानी खाने। यसले कलेजोसमेत मजबुत पार्छ।

२. प्राकृतिक खानपान विशेष गरी काँचो चना शक्खरसँग, पिठो-बेसन ३-५ पटक आधा-एक मुठ्ठी बढाउँदै जानुहोस्। काँचो सलाद प्रशस्त गोलभेडा, गाजर, काँक्रो, बन्दा, केराउ, बोडी, भटमास, मूला, काउलोको बोक्रा आदि लिनोस्। बिहान-बेलुका ५ चम्चा बेसन, दूध, शुद्ध मह डेढ चम्चा २-३ पटक पच्ने गरी लिने। काम-धन्दा दौडधूप भएमा खाना बढी आवश्यक हुन्छ र धेरै खानुपर्छ। अन्न नपुगे झारपात कन्दमूल खोले-सिस्नु भए पनि प्रशस्त सेवन गर्ने। कदापि भोक नखाने र खानेकुरामा लाज नमानी गम्याङगुम्रूङ खाने। चिसो पानी शरीरमा पच्न सकेमा छिटो मोटाइन्छ।

३. कुरिलो, हिममुसली, रुखबदाम, अनन्तमूल, भुइँचम्पा, टुकीफूल, अश्वगन्धा, मुसली, पाँचऔँले, काउसो बीज, थिर्जो, दूधको चूर्ण (खुवा), शिलाजित, बदाम, छोहरा, मुनक्का (अङ्गुर) इत्यादि जेजति सम्भव हुन्छ ३-५ चीज सङ्कलन गरी पच्ने हिसाबबाट २-३ पटक ५-७ चम्चा सक्कली दूध र महसँग खाँदा १ महिनामा मोटाइन्छ।

४. नौलि र अग्निसार क्रिया गर्ने तब पाचनप्रणाली बलियो हुँदै जान्छ।

५. प्राणवायु (पूरक प्राणायाम) भर्नोस्। खाली पेटमा गर्नुभएमा राम्रो हुनेछ।

६. तोरीको तेलले दिनको १ पटक १ घण्टा शरीरमा स्वयम् मालिस गर्ने।

७. सुकेनाश पेट भए विरेचन, शङ्खप्रक्षालन र पेटशुद्धि क्रिया गर्ने। यसपछि पेटलाई स्वस्थ र शक्तिशाली बनाउने क्रिया (पेटघुमन्ती) १-८ पटक गर्नुपर्छ। ३ दिनपछि उत्तानो लम्पसार परेर पेटलाई संकुचन र विस्तार शयपटक गर्ने। अलिअलि रसाहार लिएर बिहानै गर्नुपर्छ। गतिशील अभ्यास गर्दा धेरै लाभ पाइन्छ।

८. बेलुकी खानाको २ घण्टापछि ढिलोमा ९:३० बजे पूर्णविराममा सुत्ने र खानापछि वज्रासन अथवा बायाँ कोल्टे गरेर १० मिनेट सुत्नु राम्रो हो। खाएको खाना राम्रोसँग पाचन हुन्छ।

९. काम गर्ने, कर्म नभएमा पेटको सामान्य योगासन गर्ने।

१०. नौनी घ्यू ३ चम्चा बिहान ७ बजे, डेढ चम्चा मह बेलुकीको खाना खानुभन्दा १ घण्टाअगाडि आधा लिटर दूधसँग मुसली चूर्ण १ चम्चा मिलाएर खाने।

११. पाकेको केरा दिनमा १०-१५ वटा खाने । समय समयमा जङ्गलमा गएर चिफ्लो र दूधे वनस्पति बुटीका कन्द खोज्दै गतिशील भई खाने अभ्यास गर्नुपर्छ ।

१२. **नखाने कुरा (यम) :** चामल, बढी नुन, मैदाको पदार्थ, बजारिया खानेकुरा, धेरै अमिलो र पिरो, पुरानो अन्न, अनावश्यक केमिकल राखिएको वनस्पति घ्यू, भुजा, कुपाच्य र अपाच्य आदि हानिकारक चीजहरू नखाँदा उपचार छिटो र सस्तो हुनेछ ।

१३. भटमास, चना, मुगी, मास, बदाम आदि गेडागुडी, शखरकन्द, तरुल, भ्याकुर, गिठा, कन्दमूल खाने गर्नुस् । प्राकृतिक खानापिनामा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउनुस् । प्रत्येक ३ घण्टामा बेग्लाबेग्लै आहार सेवन गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

१४. **गर्नुपर्ने नियम :** ब्रह्मचर्य पालन, मौन वा कम बोल्ने र शुद्ध सुकर्म गर्नुपर्छ । कर्मयोगमा व्यस्त भई पृथ्वीलाई स्वर्ग बनाऔं । खाने पिउने मनको बनौं । तब खुब मोटाइन्छ अर्थात् दुब्लो भइँदैन, बलियो बनिनेछ ।

१५. दुब्लो छु भनेर चिन्ता, हीनताभाव र हीनताबोध त्यागेर मोटो मान्छेभन्दा पनि शक्तिशाली आत्मबलले भरिपूर्ण एकदम बलियो मनुष्य भएको महसुस गर्नुपर्छ ।

पेटका कृमि जुकाहरूको आतङ्क (Helminthic Infection) लाई कसरी हटाउने ?

नाभी-पेटको केन्द्रविन्दुमा बुटी राख्नासाथ गुदाबाट जुका झार्ने नेपाली वैज्ञानिक विद्या लोपोन्मुख भयो । पेटमा विभिन्न ठूला, साना, आँखाले देख्न नसकिने आन्द्राहरूमा टाँसिएर रहेका कृमिहरू हुन्छन् । लामो समयदेखि जुकाबाट पीडितलाई बल वा शक्तिको कुरो छोडौं कि मृत्युमा पुऱ्याइदिन्छ । अनेक खालका कृमिहरू प्रायः पेटमा रहन्छन् र धेरै समस्या ल्याएर डरलाग्दो रोगले खान सक्दछ । आधुनिक ती मेसिनले ठूला र लामा जुकाहरू पत्ता लाग्छन् किन्तु सूक्ष्मकृमिहरू अत्तोपत्तो लगाउन सक्दैनन् । दूषित माटो, फोहर स्नान र खराबपानीले कृमि-जुकाहरूको आतङ्क भइरहन्छ ।

जडीबुटी चिकित्सा : इन्द्रजौको बीज वा बोक्रा (कुटज) मधेशी खिर्रो, पहेंलो गुद्धरगानो (गद्धरे गाना), काफलको बोक्रा (हाडे रूखकाफल) चिराइतो (तीते), निरमसी (निर्विषी), कुट्की, सर्पगन्धा, गुडमार, निमको भित्री बोक्रा, वायुविडङ्ग बीज (कालीकाठको गेडा), कचूर, सतुवा जरा, लहरा, पञ्चाङ्ग माथिका औषधिहरू जेजे पाइन्छ मिहिन पारेर अथवा धूलो बनाएर घरमा राख्ने । चौथाइ वा आधा वा एक चम्चा मनतातो पानीसँग खाली पेटमा खानुपर्छ । ताजा पाउने ठाउँमा शुद्ध पानीमा धोएर कुटी पिसी मिहिन बनाएर मनतातो पानीसँग खाने । जडीबुटीहरूलाई पकाएर छानेको रस पनि मनमनतातो गरी खान सकिन्छ । जति जडीबुटी पाइन्छन्, सबैलाई डढाएर भस्म बनाई जुन सेतो खरानी बन्छ, त्यसलाई १ चम्चा मनतातो पानी १ लिटरमा घोलेर छानी पिउनुहोस् र अरूलाई पिलाउनुहोस् । माथि उल्लिखित जडीबुटीहरूलाई धोई-पखाली फलामे कराहीमा आठभाग पानी राखेर पकाउँदै तीनभाग बाँकी हुँदा अग्निबाट बाहिर निकाली सेलाएपछि खुब मसलमुसल गर्ने । कपडछान (सुतीकपडा) ले छानी फेरि त्यही रस सफा भाँडोमा मन्दअग्निमा पकाउने । नजलोस् र पानीको मात्रा सुकेपछि झिकेर शीतल हुनासाथ चनाको जत्रो बराबर गोली बनाई सुकाएर सुरक्षित गरी प्रातः ५ बजे नै २-३ गोली पानीसँग खाने र खुवाउने । जाँगरिलोले कला र विद्याको प्रयोग गर्छन् । यस्तो कृमिहरूको औषधि खानुभन्दा २-३ मिनेटअगाडि गुलियो चीज चिसो पानीसँग खानुपर्छ । प्राकृतिक जडीबुटी औषधि खाँदाखेरि मनतातो पानी जरुरी छ । तेल पेटमा लगाएर मालिस गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ । आधाघण्टापछाडि केही खानेचीज खाने । दिनभर ७ लिटर जति पानी पिइरहनुपर्छ । लगातार ७ दिन खानुस् । पेट ठूलो छ र मोटो हुनुहुन्छ भने ३-३ बुटी विहानै र ३ बुटी बेलुकी खाना खानुभन्दा १ घण्टाअगाडि १ महिनासम्म खानुपर्छ । रगत बिग्रिएको (अशुद्ध रक्त) छ भने १५ दिन ३ वटी प्रयोग गर्नुस् । पेटको लागि तिक्तरस अमृत बन्दछ भनेर महसुस

गरेमा धेरै फाइदा हुन्छ । बालबालिकालाई तीतो डढाएको खरानीभस्म-पानी आधा-डेढ चम्चा दिनुपर्छ । वर्ष भन्दैमा हुँदैन, दुब्लो शरीर सानो र ठूलो मोटो बलियो शरीरको बलाबलको आधारमा औषधि खानेगर्ने । पेटमा जुका कसैले पाल्नु हुँदैन यो सरासर अन्याय हो ।

आजकल पेटका रोगीहरू ८०% भेटिन्छन् । ५०% जति मानिसलाई जुका नै हुन्छ । अङ्कुशे, रिङ्कुशे, गोलो, च्याप्टो, लामपुच्छ्रे, ठुटे, आन्द्रामा लेप्सिएका, भित्री मासुमा टाँसिएका विभिन्न कृमिहरूका नामै उल्लेख गर्न सकिन्न । आजकाल राम्रोसँग कृमिको सफल उपचार हुन सकेको छैन । दिसा जाँच्दा जुका भएको पत्ता नलाग्न पनि सक्छ । रगत जाँचमा स्पष्ट सबै कुरा थाहा हुँदैन । अल्ट्रासाउण्ड गर्दा पनि सारगर्भित मूलभूत कुरा खोज्न मेशिनले सक्दैन । एकपटकको एक खुराक औषधिले छ महिना काम गर्दैन । एक खुराकमा जुका मर्दैनन् । जुकाको औषधि राम्रोसँग खान जान्यो भने कहिल्यै पेटसम्बन्धी कुनै रोग हुँदैन । हाम्रो दैनिक भोजनमा तीतो र टर्रो खाएका हुँदैनौं । संसारमा कषाय र तिक्तरसको बाहुल्यता हुँदाहुँदै पनि प्रयोग नगरिएमा हामी रोगी हुन्छौं । डाक्टर, वैद्यराज, योगीहरूसँग परामर्श भेटघाट-दर्शन-स्वास्थ्यसम्बन्धी कुराकानी, सत्य सत्सङ्ग दुर्लभ योग हो । समस्या र रोगहरूबाट मुक्त निरोगी भई उपचार सेवामा तल्लीन हुनुपर्छ । लोकमा पूजनीय उपचारको साधनामा र लोकव्यवहारमा समेत आवश्यक गतिशील चिकित्सक दुर्लभ, महादुर्लभ भै परम योग बन्न पुग्दछ ।

अझै पनि अनुभवी बूढापाकाहरू हुनुहुन्छभने सिकिराख्नोस् । गाउँघरमा नपाइएमा अन्य जिल्लामा कतै भेटिन सक्नुहुन्छ । तपस्वीहरू लोककल्याणका लागि हतारमा अनाम, न गाम न ठामका पनि एकदिन पाइनेछन् । ठूलो काम त्यस्तो खोज्ने सुवर्ण मौका नगुमाउनुस् । प्राच्यविद्या आजको वैज्ञानिक शिक्षामा नपाइनसक्छ । जाँगरिलो व्यक्तिले कला र विद्याको प्रयोग गर्छन् । संसारमै नभएको कला सिर्जना गर्नु, अन्तर शक्तिको सृजन र विकास खोज्नेले परमरस औषधि अमृत बनाएर खान्छ । किनभने हरेक विषयका समस्या र रोगमा केवल अर्काको भरमा पर्यौंभने हामी सबैको बरबादी हुनेछ । कृमि अवतारका जीवाणुहरू मनुष्य शरीरमा जन्म लिएर फेरि पेटमा छुराले झैं काट्नेछन् । सदा सावधान हुनुहोस् र गतिशील चिकित्सामा अग्रसर बन्नुहोस् । पेटमा कीरा कहिल्यै नपरोस् भनेर औषधिको आशीर्वाद दिने हाम्रो परम्परा चलिरहेकै छ ।

मधुमेह/चिनी रोग (Diabetes) घटाएर निर्मूल पार्ने तरिका :

छिनछिनमा मूत्र त्यागको इच्छा, मूत्रनलीमा जलन, प्यास, मीठो स्वादको भाव आउनु, पिसाबमा माखा-कमिला बस्ने, शिरमा भारीपनको अनुभूति, टाउकोमा चक्कर आउने, छाला कडा हुँदै जाने र खुम्चिएको हुने, चाँडै बूढोपन आउनु, अङ्गप्रत्यङ्गमा जलन, पसिना आउनु इत्यादि चिनीरोगका लक्षण हुन् । गुलियो कम (Low sugar) चिनीरोग र चिनीयुक्त बहुमूत्र रोगलाई (High Sugar) मधुमेह भन्दछन् । चिनीविहीन बहुमूत्रलाई धातुप्रमेह भनिन्छ । मणिपुर चक्रको दुर्बलता नै रोगको कारण हो । अग्न्याशय (प्याङ्क्रियाज) बाट निःसृतरस समूहको एक धाराले खाद्यपदार्थलाई पचाउँछ , पचाउन मद्दत गरिरहन्छ । अर्को धारा विभिन्न भोजन समूहबाट शर्करा (गुलियो) अंशलाई अलग गर्दछ । यो मधुररस कलेजोको भाग विशेषमा सञ्चित रहन्छ । प्रयोजन आवश्यकतानुसार खर्च गर्ने कार्य चलिरहन्छ । पाचनप्रणालीमा कलेजो (liver) को प्रमुख भूमिका हुन्छ । धेरै समयदेखिको अजीर्ण-नपच्ने, कोष्ठबद्धता मानसिक (मन नै रोगी) र शारीरिक श्रमको अभाव, धूम्रपान-मद्यपानको दुर्व्यसनी आदत, धेरै मात्रामा शक्तिक्षयको कारण कमजोर भएर गएपछि गुलियोपदार्थ मधुररस कलेजोमा रहने स्थान पाउँदैन । मधुररस भोजनको सार हो । गुलियो रसले बस्ने बास नपाएपछि त्यो क्रमशः रगतमा गएर जमिरहन्छ; जसको कारण रगत दूषित भएर जान्छ । रोग प्रतिरोधको शक्ति घटेर जान्छ । खानदानी रोग वंशाणुगत पनि हुन्छ । गुलियोको मात्रा रगतमा बढेपछि चिनीरोगले आक्रमण गर्छ र कम आयुको भइन्छ ।

त्यस दूषित रक्तलाई प्राकृतिक नियमको व्यवस्था गर्न चिनीको भागलाई तरल पारी भिन्न पिसाबको मार्गबाट बाहिर निकाल्न खोजिरहन्छ । यो मानिसलाई बचाउने सङ्केत हो । त्यो रगतमा जमेको चिनीलाई तरल राख्न अथवा पगाल्न प्रशस्त पानीको आवश्यकता पर्दछ । पानी प्यासको भाव क्षणक्षणमा महसुस गर्छ । मुखको जरादेखि नै तातो तापले सुक्खा बनाइरहेको हुन्छ । प्यासको अनुभव हुन्छ । यो औषधि उपचारमा तपस्या गर भन्ने अर्को सङ्केत हो; किनकि भित्रदेखि नै प्रशस्त पानी मागिरहेको हुन्छ । औषधीय पानीको माग गऱ्यो तर काकाकुल पन्छी जलदेखि डराएर पानी खाँदैन र प्यासैप्यासमा जीवनभर तडपिरहेको हुन्छ । यस्तै मधुमेह रोगी अमृतमय शुद्ध पानी पिउन नसकेर छट्पटाउँछ । पाचक रसले मधुर-गुलियो सङ्कलन गर्छ । प्रशस्त सागसब्जी शाकाहार (साग आहार) अति उन्नत विज्ञानलाई व्यावहारिक बनाएर खानपानमा क्रान्ति ल्याउनैपर्छ । तबमात्र कलेजो, मुटु, फोक्सो, मृगौला, आन्द्रामा शान्ति आउँदछ । खूब भोक लागोस् । खाएको सबै पचोस् । दिसापिसाब खुलेर आओस् । कलेजो सक्रिय, क्रियाशील भएमा षड्रस छानेर अलग-अलग स्थानमा पुऱ्याउँछ । ६ वटा रसको तालमेलले स्वास्थ्यरक्षा हुन्छ । सम-अग्निले सन्तुलन राख्छ । भोजन पाचनमा चिनीयुक्त मधुररस बन्ने प्रक्रिया बन्द भएमा, बन्न नसकेमा र कम हुनगएमा जीवनीयशक्तिमा ह्रास आउँछ । महँगा फलहरूको चिनी (शर्करा) या शुद्ध मधु (मह) एक चम्चा र आधा चम्चा बेसारमा फिटेर चर्ने स्थानीय गाईको न तातो न चिसो दूधमा दिनमा २-३ पटक खाने । चौथाइ-आधा लिटर दूधसँग पिउने, तब अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ ।

मधुमेह चिकित्सा कसरी गर्ने :

१. खान नहुने (यम)- नयाँ अन्न, चामल, चिउरा, भुजा, आलु, गाडेको अचार, धूम्रपान, मद्यपान, मैदाका पदार्थ, सडेगलेका बजारिया तैयारी खाने वस्तुहरू, अति अमिलो, खुर्सानीयुक्त गरम मसला, चिनी, गुड आदि ।

२. कलेजो शोधन, अग्न्याशय सक्रिय पार्न र रक्तशुद्धि गर्न महातिक्ताचूर्ण १ चम्चा प्रातः ५ बजे मनतातो पानीसँग अथवा महातिक्ता वा ऋषिमुनिवटी ३ वटा प्रातः ५ बजे मनतातो पानीसँग खाने ।

३. बरवृक्षको बोक्रा अथवा चित्रक (चिता) को पञ्चाङ्ग शुद्ध गरिएको अल्पपरिमाणमा अथवा जामुनको गुठली वा बोक्रा-चूर्ण ३ ग्राम बिहान ६ बजे मनतातो पानीसँग खाने ।

४. मधुमेहनाशक काँढा र ताजा भएमा हरित चिया दिनमा पकाएर ३-५ पटक पिउने । सिस्नु, बेलपात, तुलसी, भृङ्गराज, दुग्धी ठूलो र सानो, मिश्रीझार, पारिजात-पात, असुरो-फूल वा पात, रातो जामुनको बोक्रा, पाखनभेद रातो नयाँ, तेजपात, थिर्जो, गुर्जो, पुनर्नवा, अम्बाको बोक्रा वा पात, चुत्रोको डाँठ वा बोक्रा, मेल(मयल)को बोक्रा, खस्रु वा काँढेको चोप, पुदिना, नुनढिकी, अलैँची, दालचिनी, जेठीमधु । गोरखमुण्डी, टिमुर, बेसार, बाँस, तेजपात, असुरोको पात आदि सके धेरै, नसके ५-७ वटा मिसाएर पकाउनुहोस् र त्यसै वा खनिज नुन राखी काँढा खाने गर्नुहोस् । अति कमजोर भएमा मनमन तातो झोलमा बेसार र मह १ चम्चा राखेर दिनमा २ पटक खाने ।

५. शुद्ध कालो शिलाजितलाई हर्रो सानो, भृङ्गराज, अमला, बर्रो, गुर्जो (निमको रूखको पाएसम्म) रसमा अथवा चर्ने हिमाली गाईको मूत्रमा सूर्यको तापमा चलाउँदा माथिको तरैतर राख्दै गर्ने । ४-५ दिनमा तैरिएको तरी शिलाजित सुरक्षित सिसीमा भर्ने । यस्तो बनाएको सूर्यतापी शिलाजित आँफैले दुःख गरेर बनाएको सच्चा ओखती झन् छिटो काम गर्दछ । बेलुकी खाना खाएको डेढ घण्टापछि दुई ग्राम वा चनाको ठूलो गेडाजति चम्चाको बिँडले झिकेर मोटो मानिसले पानीसँग र दुब्लोले दूधसँग मनमन तातो खाने । यदि समस्या जटिल र जीर्ण अवस्थामा पुगेको भए बिहान ५ बजे ३ ग्राम मधुमेहनाशक काँढासँग खाने । रोगीहरूको उद्धारहेतु डरलाग्दो तारेभीर पहराका दिव्यअमृत शिलाजितहरूले गर्मी महिनामा बाहिर निक्लेर सदुपयोग गर भन्दै रोगीलाई हेरिरहेका हुन्छन् ।

६. सानो हर्रो, जेठीमधु, मिश्रीभार, जामुनको बोक्रा, बेलफल, अमला, काँचो केरा इत्यादि चुस्ने काम गर्ने। दाँत नभए पनि मुखमा च्याप्नोस् र यताउति मुख चलिरहनुपर्छ। तब र्‍यालरसले गतिशील उपचार गर्दछ।

७. ऋषिमुनि वातव्याधिनाशक सिद्ध तेलले दिनमा १ घण्टा मालिस गर्ने । तोरी/सरस्यूँ/तिलको तेलले आधाआधा घण्टा दिनको २ पटक मालिस गरी फुर्तिलो हुने ।

८. हप्तामा २-३ पटक पसिना आउने गरी जडीबुटीबाफ प्रातःकाल (बिहानै) पानी पिएर शिर नतात्ने हिसाबले तिक्तबाफस्नान गर्नुपर्छ ।

९. मधुमेहनाशक जडीबुटीहरू दुग्धी, गुडमार, तुलसी, बेलपत्र, जामुन बोक्रा, हर्रो, अमला, भृङ्गराज आदि मिसाएर बनाएको काँढा वा चिया बिजयसालको भाँडामा राखेर पिउने ।

१०. हिमालपट्टि उत्तरी मोहडामा परेको पहाडिया रातो कोदो र सिस्नुको खोले संसारमा नै दुर्लभ औषधि हो । सिस्नुलाई पौष-माघमा मात्र खाने, अरू समयमा गर्मी गर्छ खानुहुँदैन भन्नेहरूलाई उत्तर के छ भने, यसमा भिटामिन 'ए' छ । एक दिन खानेलाई पक्कै पनि गरम गर्छ फेरि भएभरको मसला राखेर टाउको हल्लाएर खानेलाई हानि गर्छ । ३-७ वटा सिस्नुको झाङको खेती गर्ने । कलिला मुना, राता डाँठ काँच्चै खाऊँ हेरिरहूँ जस्तो केही दिनमा हुन्छ । त्यस्तो सीप र कला कर्मयोगको फल हो । सिस्नुलाई विभिन्न थरीका दालमा, सागमा, अन्नहरूमा मिसाएर खान जान्योभने सबैको कल्याण गर्छ । हावामा सुकाएर सिस्नुको पातलाई शहरमा लगेर बेच्नुस् । जहाँ छैन त्यहाँ पुर्‍याइदिनुस् । सिस्नु जराको धूलो १ चम्चा बिहान र १ चम्चा बेलुकी खानाअगाडि लिन सकिन्छ । सिस्नुको पाटबाट बनेका कपडा लगाउँदा मधुमेह रोगमा राम्रो हुन्छ । सिस्नुका वस्त्र उद्योगी बन्नुस् । पाँचजनाको सहयोग तुरुन्तै जुट्छ, कतिपयको रोजगार हुन्छ, आफूलाई जान्यो भने बेरोजगार कहिल्यै भइँदैन । बेकामी, अर्धबेरोजगारी भइयोभने पापाचार बढ्छ र देश कङ्गाल बन्छ । कामै नभएर कुनै कर्म नगरेर खञ्चुवा र सुताहा भएकाहरूलाई चिनीरोगले आक्रमण गर्छ । 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।

११. पेट सफा नभएर कब्जियत रह्योभने त्रिफला चूर्ण (हर्रो, बर्रो र अमलाको बराबर भाग) १ चम्चा बेलुकी खानाको अढाइ घण्टापछि सुत्ने बेलामा खाने । यसो गर्दा पनि खुलेनभने त्रिफलाचूर्णमा समानभाग सानो हर्रो मिसाउने । अझ पनि दिसा नखुलेमा सनायपत्ती ५०% मिसाएर प्रयोग गर्ने । सनायपत्ती मिसाएर बढी कब्जियतमा मात्र कहिलेकाहीं प्रयोग गर्नुस् । त्रिफला र सानो हर्रो त जति खायो उति फाइदा गर्छ। पखाला चल्दा रोकिदिनोस् अथवा हर्रो भुटेर खाएमा पातलो दिसा आएर छेरेको ठीक हुन्छ ।

१२. **योगासन** : भुजङ्गासन, पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, अग्निसार, नौली, गोरक्षआसन, पुतली आसन आदि । प्राणायाम : कपालभाँति प्राणायाम बिस्तारै गर्ने, खाली पेटमा १५ मिनेटदेखि आधा घण्टासम्म दैनिक प्राणायाम गर्नुपर्छ ।

१३. ध्यानसमाधिको अभ्यास भित्री गुरुको निर्देशनमा गरिरहनुपर्छ ।

१४. लोकसेवा गर्ने, दौडधूप गर्ने, कुनै पनि समाजसेवकलाई हित गर्ने विषयमा व्यावहारिक शिक्षा सिकाउने । तब दौडधूप हुन्छ र लाभ पुर्‍याउँछ ।

१५. बेल, तुलसी, गोरखमुण्डी, अलैंची, धनिया, मेथी, जटामसी, हिमाली टिमुर (सिल्टिमुर), सिलाम राखेर मिहिन धूलोको सुगन्धित मसला बनाएर खानपानमा प्रयोग बढाउने ।

१६. मुगाभस्म, लोहाभस्म, स्वर्णमाक्षिकभस्म, त्रिवङ्गभस्म, सिद्धमकरध्वज । रसभस्मका प्रत्येक पुटपाकमा मधुमेहनाशक जडीबुटीरसमा घिसेर एकपछि अर्को पुट दिँदै जानुपर्छ। एक महिनापछाडि भस्मादि, कुरिलो,

अश्वगन्धा, मुसली, काउसो बीज, जेठीमधु, पाचऔंले वा सालममिश्री, अर्जुन, पहाडिया रक्तकाउलो, शिववल्ली, क्षीरवल्ली, गुच्चीच्याउ इत्यादि वा शक्तिवर्द्धकयोग १५० ग्राममा उपर्यक्त औषधि हरेक ५ ग्राममा प्रवालपिष्टि २० ग्राम मिलाएर राख्ने । कमजोरीमा तत्काल काम गरिदिनेछ । **मात्रा :** १/१ चम्चा खानाको १-२ घण्टाअगाडि दूधसँग २ पटक ।

१७. एकराते दही, बरको फल वा रातो कोपिला वा नयाँ जरा, रातो रगत जस्ता रक्तशुद्धि गर्ने जराबुटा, कन्द-बोक्रा, श्वेत दूधे झारबुटी, जानेका र सोधपुछ गरेर पत्ता लागेका जडीबुटी स्वविवेक लगाएर बनाउने र खाने । धेरैले नानाथरिका कुरा गर्ने हुनाले सबैको उपचारपद्धति अपनाउन भ्याइँदैन । व्यक्तिपिच्छे नाम फरक, औषधि फरक, खानेविधि फरक हुन्छन् । १ खुराकमा एउटा जडीले काम फेरीफेरी एकएक बार चाख्नेगर्नाले जडीबुटीको बेइज्जतमात्र हुन्छ । यस्ता औषधिले काम गर्न सक्दैनन् र गाउँले उपचार बदनाम हुनपुग्छ । सावधान ! रोग ठीक गर्न नसक्नेले जडीबुटी छोएमा पाप लाग्छ । अतः वैज्ञानिक उपचारपद्धतिले शरीरमा इन्सुलिनको उत्पादनलाई प्रवर्द्धन गरी यसको स्तर बढाएर रगतमा ग्लुकोज घटाउँछ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको वृद्धि गरी सङ्क्रमणबाट बचाउँछ । मोटोपन घटाउँछ, रक्तविकार नाश पार्छ, शारीरिक तथा मानसिक पीडा र थकावट हटाई शक्ति (टनिक) प्रदान गर्छ ।

दन्तरक्षा गर्ने सरल तरिका के हो ?

दन्तव्यायाम र दन्तपोषणको अभावमा दाँत कमजोर बन्दै जानु सर्वप्रथम हामीले बुझ्नुपर्छ । प्रकृतिले साथ नदिएपछि चपाउने बानी हराउँछ र स्वतः समस्या आउँछन् । आयुर्वेदीय खाना नखाएपछि शरीरलाई पौष्टिकता पुग्दैन । शुरुवातमा दाँतलाई सकेसम्म साह्रै दुख्यो भनेर उखेल्नु हुँदैन । दाँतको जरा बलियो रहँदा रहँदै पनि माथिका पोषणको कमीले बिग्रँदै टुक्रिँदै सड्दै कुहिँदै जान्छन् । क्याल्सियम कमीले हाडको समस्या आउनुअगाडि दन्तअसर आइलाग्छ । शुद्ध र पौष्टिक आयुर्वर्द्धक भोजन वा खानपानमा ध्यानदिनुपर्छ । **कानमा बुटी बाँधेर दाँतको कीरा झार्ने, फुकेर दुखेको सन्चो पार्ने, छोएपछि आराम हुने प्राच्यविद्या यो विचित्रको उपचार थियो ।** प्राकृतिक रूपमा दाँत जस्तो छ त्यस्तै रहन दिनुपर्छ र सदा प्रयत्नशील बन्नुपर्छ । धेरैबेरसम्म दन्तमञ्जन र नक्कल पार्न इलेक्ट्रिकल सफाइ गर्नुहुँदैन । अनेक गर्नु हुँदैन । बिहान सबेरै उठ्नासाथ हरियो डाँठ जस्तै वज्रदन्ती, मौलश्री, निम, ओखर, अम्बा, मयल, साल, महुआ, सजिवन, सिमली, अपामार्ग, बाँस, बबुल, किकर, इत्यादि जे प्राप्त गर्न सकिन्छ खुब चपाउँदै सबैतिर दाँत माझ्ने । यदि दाँत छैन भने यी जडीबुटीका रसले कुल्ला गर्ने । आजकल चपाउने काम मानिस धेरैले बिर्सेका हुनाले कीरा लाग्ने, कमजोर हुँदै जाने, शीतल जल पार्दा सिरिङ्ग हुने, तातो पार्दा चक्करै आउने, गिजा सुन्निने, पाक्ने आदि गएगुज्रेका कारणहरू हुन् । जबसम्म दाँतद्वारा काम गर्न सकिन्छ, तबसम्म चपाइरहनुपर्छ । अरू चपाउने कुरो नपाए हावा र जलमय रस आदि विभिन्न उपहार हामीलाई प्राप्त छन् । मुखमा हावा चपाउँदा-खेलाउँदा उज्जायी प्राणायाम भइरहन्छ । गाला चाउरी पर्दैन । धेरै बोल्न सकिन्छ । पानीसमेत चपाउँदा धेरै रसले मुटुलाई शुद्ध पार्दछ । छानिएर रगत बन्न तयार भएको न्यालजस्तो अमृतपदार्थ मुटुलाई दिन्छ । समस्त शरीरमा शुद्ध रगत सञ्चार गर्न धेरै सजिलो पर्छ । कच्चा चीजहरू र घाँसपात खाने अभ्यास गर्नुपर्छ । प्राकृतिक वरदान पाचनप्रणालीको प्रथम आधार दाँतलाई रक्षा गरौं । झारपात जति खायो उति लाभ गर्ने यस शरीरलाई ख्वाउनैपर्ने हुनाले टोकौं, चपाऔं । दाँतले साथ दिएसम्म त चपाइनेरहेछ अन्यथा विनास्वादको भइन्छ । दाँतले गर्नुपर्ने काम आँतले गर्नुपरेपछि हालत खराब हुन्छ र पाचनको आधार बिग्रन्छ ।

१. खरानीले दाँत माझ्नोस् धेरै राम्रो गर्छ ।

२. टर्रो र तीतो काठका अङ्गार (गोल) ले हल्का किसिमले दाँत माझ्नुभएमा धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

३. रातो गेरुमाटोले माझेको दाँत धेरै राम्रो देखिन्छ ।

४. पञ्चगव्यभस्म (गोबर, मूत्र, दही, दूध, घ्यू) प्रयोग गर्नुपर्छ ।

५. अपामार्ग-खरानी (दतिवन तीजमा प्रयोग हुने) प्रयोग गर्नुहोस् ।

६. सुर्ती/तमाखु डढाएको खरानी प्रयोग गर्नुहोस् ।

७. वायबिडङ (कालीकाठको) गेडाबाट पोलेको खरानी अथवा खयर पोलेको खरानी अथवा मरिच वा टिमुरधूलो प्रयोग गर्ने ।

८. ठूलो हर्रोको वा वज्रद्रन्तीको धूलो अथवा काफलको बोक्राको वा सिमली बोक्राको धूलो समानभाग मिसाउने र दैनिक मञ्जन गर्ने ।

९. **दन्तरक्षक रातो मन्जन** : कत्था ५० ग्राम वा ताजा खयर चूर्ण १०० ग्रा., रुमीमस्तगी १०० ग्राम, रातो गेरु माटोलाई पानीमा ढुङ्गा छानी शुद्ध पारिएको माटो पोलेर १०० ग्रा, दालचिनीको मिहिन धूलो २० ग्रा., रक्तचन्दन अथवा इन्द्रजौको पुरानो बोटको बोक्रा वा भोटखयर वा काफलको धूलो २५ ग्रा. मिसाएर दाँत मल्नुपर्छ ।

१०. फिटकिरीलाई डढाएको ५० ग्रा. ल्वाङको धूलो २० ग्रा., हर्रो ५० ग्रा. वा बर्रो वा मेल (मयल), मरहटीझारको फूल वा टिमुर वा काफलको बोक्रा २५ ग्राम पोलेको खाने चुना १० ग्रा. सुहागा भुटेको १५ ग्रा., महुवाको बोक्रा वा अनार फलको बोक्रा वा पाखनभेद ५० ग्रा. निम अथवा चिराइतो २५ ग्रा. धूलो मिहिन पारेर मिलाउनुस् र सुरक्षित सिसीबाट प्रयोग गर्दा निकाल्नोस् । कीराले खाएको, दाँत खाल्डोपर्ने रक्त आउने (हर्षा), कमजोर, हल्लिएको र खुब सेतो चमक आउने, दाँत मजबुत बनाउने दन्तमञ्जन प्रयोग गरौं । दिनको २ पटक गर्ने आदतले धेरै राम्रो गर्नेछ । दाँत धुने विभिन्न विधिहरूलाई जानी राख्नुपर्दछ ।

११. वज्रदन्तीझार गानाको धूलो अथवा वज्रदन्ती बुटोको धूलोले दाँत नित्य माझ्ने गर्नुस् । तब दाँत सुकिलो र बलियो बनाउँछ ।

लाटो-नबोल्ने र भक्भकाउने-बोली नफुट्नेहरूका लागि तालिम व्यवस्थापन कसरी ?

१. बिहानै उठ्नासाथ हरियो डाँठ चपाउने र त्यसैले दतौन-ब्रस गर्ने ।
२. ढुकुरकुर-ढुकुरकुर गरी दुवै ओठ फट्कार्ने १०-२० पटक ।
३. जिब्रोलाई मुखमण्डलमा चलाउने १०० पटक ।
४. जिब्रोले तालुमा रगड्ने र उल्टाएर माथि टाल्ने ।
५. मुखको व्यायाम हावा भर्दै चलाउने ३०० पटक ।
६. ॐकार र ऋङ्कार २०-३० पटक गर्ने ।
७. उज्जायी प्राणायाम २०-५० पटक गर्ने ।
८. सिंहगर्जनासन ५-१० पटक गर्जिने ।
९. उल्टी गर्ने (वमन क्रिया) हप्तामा २ पटक ।
१०. महपानी वा दूधपानी न तातो न चिसो सक्खरसँग पिउने ।
११. धारोष्ण दूधले जिब्रो दुहुने अथवा घ्यू लगाएर चलाउने ।
१२. चुस्ने-चुसिरहने, पानी चपाएर खेलाएर घुटुघुटु निल्ने हरेक आधाघण्टामा ।

१३. बिस्तारै र लामो बोल्ने/लामो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिने ।

१४. हमेशा ढाड सिधा गर्ने, मेरुदण्ड सोझ्ो पार्ने ।

१५. कमजोरीमा मुसली, कुरिलो, अश्वगन्धा, अमृसो, कुश, काँस, सिरु, गाङडोल, दुबो, बन्सो, शक्तिगुम्बा, पाँचऔंले, कान्छीमधु, जेठीमधु, चन्द्रमङ्गोन इत्यादिका जराको लेदो/धूलो ३-५ ग्राम, १ चम्चा मह र आधा माना दूधसँग भोको पेट खानाको २ घण्टाअगाडि खाने ।

१६. प्राकृतिक आहार बिहार गर्ने र स्वप्रकृतिको ध्यानमा रहने ।

१७. अति चिसो, धेरै तातो र कडा अमिलो, मैदाका पदार्थबाट बनेका कुनै पनि चीज नखाने ।

१८. खाली नबस्ने, अतिश्रम नगर्ने, नहत्तारिने, नआत्तिने, आत्मबल बढाइरहने इत्यादि माथिका सबै विधिपूर्वक गर्नाले नबोल्ने बोल्छ, भक्भकाउने र ढिलो आवाज निकाल्नेको छिटो बोली फुट्छ । हरेकमा उपयोगी र काम लाग्दो भइन्छ । यसो गर्दा सयौं लाभ हुन्छ ।

अर्श-हर्षा (Piles) रोग कसरी निर्मूल गर्ने ?

अर्शरोगमा कोष्ठबद्धता सबभन्दा खतरा हो । मानिसहरूले सामान्य मान्ने र वास्ता नगर्ने हुनाले महारोग बन्छ । पाचनप्रणाली सुक्खाराम हुनु, ग्याष्ट्रिक बढ्दै जाने, धेरै लामो समयदेखि दिसा सफा खुलेर नआउनु, दिसा धेरैबेरसम्म बस्नुपर्ने, गोटागोटा परेर ४-५ दिनमा एकपटक मुस्किलसँग दिसा हुँदा दिसासँगै रगत आउने, गुदद्वारमा घाउ हुने, ठूलो आन्द्रा मोटो हुने, दिसाद्वारको मुखतिर छाला-मासु कडा भएर गिर्खाहरू पलाएर लामो भित्र र बाहिर विनानङका औंलाहरू जस्तै देखापर्छन्, मासुमा मिहिन अर्शको जरा फैलिने, बंशज अर्शरोग सन्तानमा आउने इत्यादि अर्श (बवासिर) रोग हो । सामान्यतया खुनी ववासिर र वादी ववासिर दुई प्रकारको भनिन्छ किन्तु एक से एक अर्शरोग विभिन्न नामका हुन्छन् । अर्शअर्बुद अति खतरा महारोग हो । खुनी बवासिरमा दिसा गर्दा रगत देखापर्छ । दिसाद्वारको मुखमा घाउ-चोट भएर रगतपीपयुक्त बिग्रेको रक्त फेरि भित्रै महिनौं कुहिएर गन्हाएको विषाक्त 'दिसा' निस्कन्छ । रगत आउनेबित्तिकै रक्तहर्षा भनिन्छ । सरुवा वादी हर्षा देखापरिरहेको छ । रगत आउने तुरुन्तै रोकिनुपर्छ र गिर्खा-गाँठा घट्छ । रक्त आउने समस्या जसरी पनि ३ दिनमा ठीक पार्नुपर्छ । वादी बबासिर भनेको गुदद्वारको मुखमा गाँठागुठी-गिर्खा-भित्रबाहिर जतासुकै अङ्कुर (Fistula) निस्कन्छन् । ठूलो आन्द्रा सुन्निने र मासु पलाउने भएर दिसा गर्न कठिन पर्दछ भने यसलाई वातवाला अर्श भनिन्छ । यस्तो लक्षण र समस्या देखिनासाथ रोगोपचार गरिहाल्नुपर्छ । ढिलाइ नगर्नु, स्वयम् उपचारमा लाग्नु र सतर्कताका साथ रहनु आफ्नो भलाइ गर्नु हो ।

उपचार गर्ने सहज घरेलु तरिका :

१. काउलोको बोक्रा अथवा खरीबोटको बोक्रा अथवा सिमलको बोक्रा वा चोप अथवा दारको बोक्रा वा घ्यूकुमारी अथवा नरकटको जराको बोक्रा थिचेर दाख नपाएमा गुदपाकमा प्रयोग गर्ने; लाहा, गुड-शक्खर, मिश्री, वा मुनक्का-किसमिस, कालो अङ्गुरसँग शुद्ध पानीमा कुटेपिसेर छानिएको घोल ३-७ पटक आधा लिटर पिउनुपर्छ ।

२. काउलोको बोक्रा चुस्ने, चपाउने गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ । चिप्ले भिण्डी, लुँडे, पालक, भृङ्गराज, बेथे इत्यादि प्रशस्त सागपात रसयुक्त शाकाहारी हुनुपर्दछ । ७५% रेसादार सागसब्जी हरियो र प्राकृतिक ताजा खानुपर्छ । ३. त्रिफला १५ ग्राम, फिटकिरी १५ ग्राम मनतातो पानीको टबमा/बाटामा/ठूलो थालमा २० मिनेट बिहान र २० मिनेट बेलुका गरी दैनिक २ पटक गर्नुस् । यदि भ्याउँदै नभ्याएमा औषधीय घोलमा कपडाको टुक्रा चोप्दै सेक्ने । १ माना पानीमा पनि हुन्छ । भित्रदेखि गुदद्वारको मुखमा सेक्दै गर्नुस् । जबसम्म बाहिर देखिएका गिर्खा लामा टुसा (लुम्राहरू) हराउँदैनन्, तबसम्म औषधीययुक्त बाटामा बस्नुस् । गोप्यस्थानमा गर्दा सजिलो हुन्छ ।

४. शुद्ध शिलाजितलाई चिन्ने, जान्ने मान्छे समाजमा दुर्लभ भयो; किनभने नक्कली शिलाजित (चिनी डढाएर गोमूत्रमा पकाएको) जहाँ पनि पाउन थालिएको छ । अति चलाख भएर खानुपर्छ । अशुद्ध शिलाजित धुल्याएर त्रिफला, भृङ्गराज र काउलोको काँढामा अथवा चर्ने नेपाली गाईको मूत्रमा आधा कि.ग्रा. शिलाजित भएमा १ पाथी रस हुनुपर्छ । घाममा सूर्यपाक गर्दै चलाउँदै माथि लागेको तरी ४-५ दिनमा निकालिसक्नोस् । सुरक्षित तरी शुद्ध सूर्यतापी शिलाजित भयो । अब यसलाई डेढ-तीन ग्राम ठूलो चनाको दानाजति बिहान ५ बजे मनतातोपानीसँग महिनाभर खानुपर्छ ।

५. **अर्शमा खान नहुने अपथ्य चीज :** खुर्सानीयुक्त गरममरमसाला, भुटेका र तारेका सुक्खा पदार्थ, माछामासु, वनस्पति घ्यू, चिल्लोपदार्थ, गाडेका अचार र अमिला चीजहरू, मैदाका पदार्थ, मद्यपान, धूम्रपान आदि नखानु नै ठूलो उपचार हो ।

६. बेलुकी खाना खाएको डेढ घण्टापछि १ चम्चा त्रिफलाचूर्ण मनमनतातो पानीसँग खाने । यसो गर्दा पनि दिसा नखुलेमा सानो हर्रो समभाग मिसाएर खानुपर्छ । तबमात्र यो रोगको उपचार शुरु गर्ने । अबमात्र सही ढङ्गबाट सस्तो र छिटो औषधि उपचार गर्न सकिन्छ किनभने पेट रोगको उपद्रव अर्शरोग हो । कब्जियत रोग जडदेखि नगएसम्म अर्श निर्मूल हुन सक्दैन । कमसेकम आफ्नो समस्या र रोगको पीडा ठीक गर्न प्रयत्नशील हुने । भएभरका सारा विधि जानेर गर्छ भन्नु फेरि यसै रोगले सदाका लागि छुट्टी दिनेछ । रोगभित्रबाट जडमूल नष्ट हुनुपर्छ । बाहिर बारबार जतिपटक शल्यक्रिया (Operation) गरे पनि मासु पलाउँछ र बढ्छ । देहमा रहेको विकार नदबाई निकालेर फ्याँक्ने तब भरपर्दो र स्थायी चिकित्सा काम लाग्छ । ढिलोमा तीन महिनामा पूर्ण आराम निरोग धाममा पुग्नुपर्छ । विकल्प र उपायहरू सयौँ छन्, गतिशील हुनुस् र अन्तरआत्माबाट सद्गुरुले (Spiritual master) स्वयम्को श्वरका मालिक ईश्वरको निर्देशनलाई बुझ्नुपर्छ ।

७. दिसा गरिसकेपछि धोई, पखाली गुदामा गणेशक्रिया (घ्यू औँलामा लगाएर गुदद्वारमा फन्फनी घुमाउने) गर्नुस् । किनभने चिफ्लो चिल्लोले दिसा सजिलोसँग झर्छ ।

८. २-३ ग्राम फिटकिरी पाएमा रातो, पानी एक लिटर मनतातोमा एनिमाद्वारा डुस गुदद्वारबाट भित्र पठाउनुस् ।

९. शिलाजित, काशीस, फिटकिरी, मैनशील, हरताल, सङ्खिया, गन्धक, चुना ५ ग्रामका दरले २५ ग्राम लसुन अथवा वनलसुनको रसमा थिचेर दिनको २ पटक गुदामा लगाउनुस् । जिमिकन्द सेतो सर्पको मकैको गानाको रसमा पनि बनाउन सकिन्छ । जिमिकन्दमा धेरै सफलता मिलेको छ । वनसूरणको रसमा चुनामात्र अथवा काशीस घिसेर लगाइदिनुस् । जुनकुनै उपायबाट भए पनि गिर्खा घटाएर खियाउँदै नष्ट पार्नुपर्छ । माथिका औषधिहरूले काम गरेको जस्तो लागेन भने बनाउने जाँगर बढाएर थप औषधि बनाउनुपर्छ ।

१०. **शिलाजित गुग्गुलु रसायन :** सालधूप ५० ग्राम, लोठसल्लाको चोप २५ ग्राम, अथवा लोधबोक्राचूर्ण ५० ग्राम, १०० ग्राम शुद्ध गुग्गुल धूप गाईको मूत्रमा ३ दिन घोलेर बालुवा आदि फोहोर पिँधमा बस्दछन् र माथिमाथिको निकालेर शुद्ध पारिएको, शिलाजित ५० ग्राम, वातनाशकचूर्ण मिहिन १०० ग्राम अथवा पाखनभेद १०० ग्राम जुटाउनुहोस् । एउटा भाँडामा धूलो राख्ने, शिलाजित थप्ने, गुग्गुल धूप र सालधूपलाई फलामे कराहीमा मन्दअग्निमा राखिदिने । जब बिस्तारै चलाएर पग्लिएपछि भुइँमा निकालेर लोधको वातनाशक धूलो मिलाउनुपर्छ । खुब चलाउने, घोट्ने, ढिँडोजस्तो बनाई घ्यूको सहायताले चनाको जत्रा वटी निर्माण गर्ने, सुकाउने र सुरक्षित राख्ने । बिहान ६ बजे २-३ वटी र बेलुकी ६ बजे २-३ वटी मनतातो पानीसँग नयाँ रोग भए १ महिना र पुरानो भए २-३ महिना लिने । जीर्णरोग नष्ट

हुन्छ। शिलाजित खोजेर शुद्ध गर्नुस्। सुनको खानीबाट प्राप्त सुनौलो शिलाजितले सुनभस्मको काम गर्छ।

११. कालो निहुरोको जरालाई धूलो पारी ३-५ पटक एक-आधा चम्चा चूर्ण र १/१ कचौरा ५-७ पटक काँढापानी साथै टुक्रा चुस्ने गर्नाले केही दिन भित्र अर्श/रक्तार्श/गिर्खायुक्त पाइल्स ठ्याक्कै सञ्चो गर्छ।

वातव्याधि समस्या र रोग चिकित्सा कसरी गर्ने ?

शरीरको भित्री वायु बिग्रेर (कुपित) अशुद्ध भएपछि अनेक प्रकारका वातव्याधि समस्या आउँछन्। समस्याले दुःख र पीडा बढाउँछ र रोगको नामले लोकमा पुजिन्छ। आयुर्वेदिक शास्त्रहरूमा ८० वातहरूको व्याख्या गरिएको छ। सामान्यतया आजकलका अल्प बुद्धिकाहरूले केही वातका चिकित्सा गर्दछन्। यसकारण वातबाट पीडित धेरै छन्।

(अ) **सन्धिवात :** यसलाई जोर्नीवाथ (Joint Pain) पनि भनिन्छ। हड्डी र मांसपेशीहरूको स्थान खुकुलो हुनु हो। जोर्नी कसिलो नभई खुकुलो हुनासाथ चिसो सहन नसकी दुःख्ने, हिँड्डुल गर्न नमिल्ने, गाँठाहरूमा सुन्निने आदि हुन्छन्। साधारणतया ५ कारणले यस्ता समस्या आउँछन्।

क) अतिश्रमको कारणले जोर्नीवात हुन्छ। पौष्टिकताको कमी, प्राकृतिक भोजनको अभाव, खानापिनासँग मतलबै नगर्ने। अहित गर्ने काममा बानी परेको, रोगसँग सम्बन्धित मानिसहरूको अज्ञानताले सन्धिमा राता, सेता, साना स्नायु संयन्त्र क्रमशः हराउँदै जान्छन् र हड्डीलाई छोड्छन्। धेरै कमजोर भई शक्तिक्षय भइरहेको हुन्छ।प्रशस्त चना, भटमास, मुगी आदि गेडागुडी काँचो भिजाएको, अधकच्चा पकाएको सागपात मिसाएर रसिलो बनाई खाने। शक्ति बढाउने चीजहरू खुब खाएपछि थपेको मुख्य औषधिले १५ दिनमा जुरुक्कै उठाइदिन्छ।

ख) अति पौष्टिक भोजनको सेवनले सन्धिवात हुन्छ। सन्धिहरूमा चिल्लोपदार्थ जम्मा भई मांसपेशीभित्र गडबडी गर्छन्। चिल्लो बोसो बढेपछि रहने ठाउँ नपुगेर उत्पात मच्चाउँछन्। जाने स्थान खोज्छन् र जोर्नीहरूमा आतङ्क गर्छन्। विषाक्त दूषितमूत्र अम्लले (Uric Acid) शरीरका जोर्नी दुखाउन थाल्छ। पौष्टिक अतिले क्षति गर्छ। धेरै खाने, काम गर्दै नगर्ने र हिँड्डुल पनि नगर्ने गर्दा यो रोग लागदछ। गरीब, दीन-दुःखी रोगीहरूको सेवामा समर्पित भैदिएको भए खाना १-२ मुठ्ठी कम हुन्थ्यो। अन्यलाई सहयोग गर्नुपर्थ्यो र धेरै ठाउँमा गइन्थ्यो। भोजन र श्रमको सन्तुलन भएमा वातव्याधिको समस्या आउँदैन।

ग) चिसो बढेर पनि शरीरका जोर्नीहरू दुख्न थाल्छन्। ठण्डा याममा शरीर कमजोर, अग्निमन्द, विनाकामकाज रह्योभने पनि ठण्डी वाथ हुन्छ। समस्त जोर्नीहरू दुखेर सुन्निन सक्छन्। चिसोको कारणले सन्धिवात हुन्छ। तातोतातो चीजहरू झोल बनाएर प्रशस्त खानेगर्नुपर्छ। जडीबुटी बाफ लिनुस, खुबकाम गर्नुस् १ घण्टामा सञ्चो हुन्छ।

घ) कृमि आतङ्कले शरीरको शक्ति नष्ट गर्दै कमजोर बनाउँछ र सन्धिहरूको मांसपेशीलाई खुकुलो बनाइदिन्छ। भोजनको सार खिचेर जुकाहरूले शोषण गरेपछि सन्धिस्थलमा मांसपेशीहरूलाई खुराकरस पुग्दैन, खिइने अथवा सुक्दै गएर बिस्तारै गठिया वाथका रूपमा देखापर्दछ। यसको उपचारमा ऋषिमुनिचूर्ण वा वटी ७ दिन खानुपर्छ।

ङ) धातुरोगले वीर्यक्षय गराउँछ। वीर्य अतिक्षय हुनासाथ आवश्यक मज्जा मेद, बोसो आदि सन्धिस्थलहरूमा वन्न नसकेर पनि जोर्नीवाथ हुन्छ। अरू पनि कैयौं कारणहरू हुनसक्छन्, कारण प्रमाण खोजी र उपचारमा सफलता प्राप्त गरी गतिशील हुनुपर्छ।

(आ) **नसासम्वन्धी वात :** मानवशरीरमा समस्त स्नायुमण्डल नसैनसा अनगिन्ती नाडीहरूको संयन्त्र र सञ्जालले घेरिएको छ। शरीर कमजोर भएमा, विभिन्न रोगले गलाएमा, अति ठण्डाको कारणबाट, प्रशस्त शुद्ध र

सक्रिय रगतको अभावमा, रक्ताल्पतामा मांसपेशीय स्नायुतन्तु-नसा कडा हुनगएमा, अतिअम्लको सेवन, कृमि आतङ्क इत्यादि कारणले नसावात हुन्छ । भित्र शरीरमा रहेको कुपित वायुले आक्रान्त पार्दछ । कहिले कता र कहिलेकहाँ दुख्ने, फुल्ने, निलानिला डामजस्ता देखिने, रक्तसञ्चार कम हुने, शरीर नतात्ने पनि हुन्छ । स्वस्थ शक्तिशाली मुटु नभएर पनि रक्तसञ्चार सुस्त हुन्छ । रक्तसञ्चारणको तीव्र र मन्दगतिले पनि स्नायुतन्तु-नसाहरूलाई असर-प्रभाव पार्दछ । **उपचार** : आहार-विहार कर्मयोग वा योगासन प्राणायामको ख्याल गर्ने । बढी काम गर्न नहुने र बसिरहन पनि नमिल्ने बस्दा झन् दुखाइको चस्काइ बढ्छ । प्रायःजसो नसासम्बन्धी वातमा शक्तिवर्द्धक पोषण अश्वगन्धा, मुसली, पाँचऔंले अथवा कालो काउसो बीज (गाईमूत्रमा शुद्ध गरी १ घण्टा बफाएको) को धूलो १ चम्चा मह र न तातो न चिसो दूधसँग भोजनको ३ घण्टाअगाडि २ पटक लिने । गाँजाको कपडा बनाएर लगाउने । गाँजाको पाट निकालेर धोई, पखाली धागो बनाएर घरेलु कलाद्वारा जोडजाड गरेपछि कपडा उद्योग चल्दछ । उद्यमी बन्नुहोस् र स्नायुतन्तुका रोगीहरूलाई तताइदिनुहोस् ।

(इ) **पक्षवात-पक्षाघात** : पक्षाघात प्रायः उच्चरक्तचापको बेला मुटु अति तेज भएर तात्न गएमा दायाँ मस्तिष्कमा भूकम्पजस्तै स्वकम्प हुन्छ । सूक्ष्म नसाहरूमा रगडिएर त्यो वेगले घर्षण उत्पन्न गराएर कम्पन गराउँछ । पित्तको अधिक दोषले उच्चरक्तचापद्वारा मुटुलाई असर पुऱ्याउँछ । दायाँ नाक (सूर्य नाडी) तेज चलिरहेको बेला प्रायः यस्तो घटना घट्दछ । यदि कसैको उच्चरक्तचाप छभने बायाँ नाक (चन्द्रश्वर) सक्रिए रहन सिक्नोस् । प्रचण्ड गर्मी र तनावको अवस्थामा शीतली प्राणायाम २१ पटक अथवा शीत्कारी प्राणायाम खुब लामो गर्नुपर्छ । गानोगोला माथि चलेको र मुटुलाई असर गरिरहेको बेलामा पनि आकस्मिक रूपमा यस्तो घटना हुनसक्छ । शरीरमा अग्निमन्द हुँदा सदा चिसो भइरहने र बायाँ श्वर चलिरह्यो भने यस्तो समयमा मुटुले गति कम गर्नासाथ रक्तसञ्चार ढिलो हुन्छ र हिमभूकम्प चल्दछ । यसरी पनि पक्षवात हुन्छ । यो ठण्डाको कारणले हुन्छ । एकतर्फ मूर्च्छित अवस्थामा पुऱ्याउँछ । गर्मीको कारणले भएको पक्षावातमा मेरुदण्डदेखि दायाँतर्फ हात-गोडा सुक्दै जाने एकदम कडा हुने हुन्छ । ठण्डाको कारणले भएको पक्षवातमा मेरुदण्डदेखि बायाँतर्फको हात-गोडा चलाउन नमिल्ने एकदम चिसो हुने हुन्छ, सुक्दैन, शरीरलाई चलाउनै नसकिने एउटै थलो कुर्नुपर्ने हुन्छ ।

(ई) **एकाङ्ग वात** : एक अङ्ग सुक्ने, दुख्ने र सुन्निने हुन्छ । वायु दूषित भएर पनि बसिरन्छ । कुपितवायुलाई बाहिर ननिकालेसम्म पीडा भइरहन्छ ।

उपचार : नुन-पानीले सेक्ने, तातो सेक गर्ने, महारस वा महानारायण वा वातव्याधिसिद्ध तेलले मालिस गर्ने, नतातुञ्जेल गरिरहनुपर्छ । हप्ताभरमा ठीक गरी स्वस्थ बन्न सकिन्छ ।

(उ) **सर्वाङ्गवात** : सारा शरीर निकम्मा हुनु सर्वाङ्गवात हो । प्रायः यस रोगमा मेरुदण्डको आधारविन्दु त्रिकस्थाननेर तेर्सो, माथि र तल जहाँ सर्वस्व मेरुदण्डको सञ्चालकशक्ति हुन्छ र समस्त नसनाडी-मांसपेशीहरू शक्तिहीन हुन पुग्दछन् । उठ्न, बस्नै पनि मुस्किल दिसा-पिसाब एकै थलोमा भइदिन सक्छ । नजिकका मानवप्रेमी सहयोगीहरू नै औषधि हुन पुग्दछन् ।

(ऊ) **गृध्रसीवात चिकित्सा (साइटीका)** : दुवै कम्मरदेखि तल कुर्कुच्चा र औंलासम्म फुलेर तात्ने, पोल्ने चिसोले कक्र्याउने, कठ्याउने तथा जोर्नीमा घुत्रुक्कै पार्ने गृध्रसी नसावात हो । ढाडमा नसा च्यापिने हुनसक्छ । स्नायुसञ्जाल सुकेर पनि रोग उत्पन्न हुन्छ । **औषधि उपचार** : पीत सङ्खिया १ ग्राम धूलो पुरानो गुड १२ ग्राममा मरिच बराबरको गोली बिहान र बेलुकी दूध, मख्खन नौनी वा घृतसँग खाने अथवा कुचिलाचूर्ण आधा चम्चा वा ३ गोली निरन्तर ठीक नभएसम्म दिनमा २ पटक प्रयोग बढाउने । साइटीका फेरि दोहोरिन्न, निर्मूल भएर जान्छ ।

(ए) **कम्पवात :** मुटु र नसाको कारणले काम्ने रोग लाग्नसक्छ । कृमि-जुका पेटमा परेर वा रक्ताल्पता वा लौहतत्त्वको कमीले स्नायु-मज्जातन्तुहरू तन्किने, झोलिने आदि हुन्छन् । जीवनीय क्षमताको ह्रासले पनि काम्ने देखिन्छ ।

समस्त वातव्याधि चिकित्सा :

१. वातनाशक जडीबुटीहरूबाट बाफ बिहानै दिने । हप्तामा २ पटक टन्न मनतातो पानी पिएर २५ मिनेट शिरमण्डल नतात्नेगरी चिसो कपडा शिरमा राखेर बाफ लिनुहोस् । समस्त वातरोगमा घुँडातिरबाट प्रशस्त पसिना निकाल्नैपर्छ । यसपछि गुम्सनुपर्छ र पसिना निकाल्नुपर्छ ।

२. वातनाशक जडीबुटी रस/चिया/कषाय/काँढा बनाएर खाने गर्नुस् । पाखनभेद, गाईखुरे, दूधेलहरा, मुसली आदि वातरोगलाई नष्ट गर्ने चीजहरू राखी पकाई ५-७ पटक पिउनुपर्छ ।

३. ऋषिमुनिवटी बिहानै ५ बजे ३ गोली, मोटो भए १ महिना र दुब्लो भए २ गोली १५ दिन मनमन तातोपानीसँग खानुहोस् ।

४. वातनाशकचूर्ण १ चम्चा बिहान ६ बजे मनतातो पानीसँग खाने । समस्या पनुरानो भएमा बेलनुकी पनि खानाको १ घण्टा अगावै खानुपर्छ ।

५. शुद्ध शिलाजित अढाइ ग्राम, १ चम्चा शुद्ध मह, न तातो न चिसो दूध वा पानीसँग बेलुकी सुत्नेबेलामा खानुपर्छ ।

६. रसराजवटी : बेलुकी खानाभन्दा १ घण्टाअगाडि मनतातो पानीसँग २-३ गोली खाने ।

७. ऋषिमुनि वातव्याधिनाशक सिद्ध तेलले आधा-एकघण्टा दैनिक मालिस गर्नुपर्छ । यस नियमलाई पालन गर्दै ५ वटा औषधिहरू खाने र मालिस गर्न पनि नभुल्नुहोला । १ मासभरमा चिकित्सा गतिशील हुनैपर्छ । जुनसुकै वातव्याधि रोग ठीक हुन्छ। यदि पुरानो जीर्णरोगमा ३ महिना र असाध्य रोगीलाई मर्ने घडीसम्म प्राण जान सजिलो हुनेगरी सदा खाने काम गर्नुपर्छ, दीर्घायु होइनेछ ।

८. प्राकृतिक तातोपानीमा उपचारार्थ जानुस् र अरूलाई पठाउनुहोला । प्राकृतिक तातोपानी तप्तकुण्डमा धेरै साथीसहित गएर त्यही पानी खाने र १ घण्टा बस्ने । दिनमा ५-७ पटक कमसेकम ११ दिन गर्ने । खानापिना दाल, गेडागुडी खाँदै खुब पेट भर्नुस् । जसले यम-नियममा रहेर केही गर्न सक्दैन; तपाईंहजुरका लागि अति राम्रो हुनेछ । जुनसुकै वातव्याधि समस्या हल हुन्छ र बिस्तारै रोग निर्मूल हुन्छ । ऋषिमुनि वातव्याधिसिद्ध तेल लिएर जानुस् । राम्रोसँग मालिस पनि गर्नुस् । रसुवामा चिलिमे तातोपानी अथवा बेनीको सिङ्गा तातोपानीले उपचारात्मक काम गरिदिनेछ । पानीमा केही दिन बसेपछि छाला, कपडा रातारम्मै भयो भनेर नडराउनुहोस् र घृणा नमान्नुहोस् । प्राकृतिक उपचारमा राम्रो, टल्किने केही छैन । आरोग्यता, कुशलमङ्गलको ध्यानले सदा गतिशील हुनुपर्छ । प्राकृतिक अस्पतालमा निरोगीले २-३ दिन वर्षपिच्छे स्नान-ध्यान गर्नु जीवनीयशक्तिलाई बढाउनु हो ।

९. माटो, ढुङ्गा र झारफुस खरको छाना भएको झुपडी वातव्याधि समस्या र स्वास्थ्यको लागि परमऔषधि हो भने डरलाग्दा सिमेन्टका भवन रोगका कारण हुन् । श्रद्धेय ऋषिमुनिका कुटीसमान बास बनाएर रोगहरण ध्यानमा बस्ने । तब रोग हराउँछ ।

१०. हप्तामा १ दिन लङ्घन वा उपवास बस्नुहोस्; दिनभर जलाहार वा रसाहार गरेर बेलुकी भोजन गर्नुपर्छ । कोदो, चनाको रोटी राम्रो हुन्छ ।

११. गर्मी हावापानी झन् बेस भए पनि ठण्डा चिसो सहनशक्ति बढाएर समस्त वातव्याधि उपचारमा माथिका ११ विधिहरूलाई अपनाऔं ।

सामान्य औषधिले काम नगरेमा विशेष रसरसायन औषधि :

१. बृहत्वातचिन्तामणिरस अथवा सुवर्णभस्म ३ भाग, लौहभस्म र प्रवालभस्म ५/५ भाग, रससिन्दुर ७ भाग, अभ्रक र चाँदीभस्म २/२ भाग मौक्तिकभस्म ३ भाग हस्तजोडी वा पाँचऔंले जराको चूर्ण अथवा अश्वगन्धाको चूर्ण १५० ग्राम मिलाएर राखेको धूलो १/१ चम्चा ६ बजे बिहान र बेलुकी ६ बजे शुद्ध मह १ चम्चा, आधा चम्चा घ्यू र न तातो न चिसो दूधसँग खाने । कुनै पनि वातव्याधि समस्या र रोग नष्ट हुन्छन् । भस्म प्रयोग गर्दा पीरो र अमिलो खानुहुन्न ।

२. १०० ग्राम गन्धकलाई ५० ग्राम गाईको घ्यूमा २-३ पटक भुटेर ३ लिटर दूधमा पकाएर शुद्ध गन्धकको धूलो बनाएर राख्नुहोस् । दूध-घ्यूको अभावमा लसुनको रसमा भुट्न र पकाउन सकिन्छ । यसरी शुद्ध गरिएको गन्धकलाई १०० ग्राम शुद्ध गुग्गुलु, १०० ग्राम शुद्ध शिलाजित मिसाई शिलाजितगुग्गुलु बनाई चनाको बराबर वटी सुकाएर सुरक्षित भाँडामा राख्ने । कुनै पनि वातव्याधि समस्या र वातरोगमा २-३ गिलो वटी दिनको २-३ पटक ५ घण्टाको फरक पारेर आधालिटर मनतातो पानी वा दूधसँग खानुपर्छ । एक महिनामा दीर्घरोगीहरू हिँड्न सक्छन् । पक्षाघात, सर्वाङ्गवातमा पनि अति लाभ गर्दछ ।

गुग्गुल शुद्ध गर्ने तरिका : चर्ने गाईको मूत्रमा धुल्याएको गुग्गुल २४ घण्टा भिजाएर माथि तैरिएको मात्र हातले छानेर निकाल्नोस् गुग्गुल अब शुद्ध भयो । यदि गुग्गुलको अभावमा भोर्लोको चोप वा सालधूप वा धूपी अथवा देवदारुको चोप लिनुहोला ।

३. **रसराजरस** : शुद्ध रससिन्दुर १ तोला, अभ्रकसत्त्वभस्म १ तोला, अभ्रकभस्म २० ग्राम, सुवर्णभस्म आधाग्राम, अश्वगन्धाचूर्ण १०० ग्राम, रातो अथवा सेतो वा कालो मुसलीचूर्ण १०० ग्राम, महको आधा घ्यू, न तातो न चिसो दूधसँग बिहानै र बेलुकी १-१ चम्चा खानाका डेढ घण्टाअगाडि । यसरी सेवन गर्दा कुनै पनि वातविकार नष्ट हुन्छ र बलवीर्य शक्ति बढ्दछ ।

४. कुचिला १२ घण्टा गोमूत्रमा भिजाएर ३ घण्टा मन्द आँचमा पकाउने, भित्रको पहेँलो बीज फाल्ने र घ्यूमा भुटेको शुद्ध एक भाग, अफिम आधाभाग अथवा गाँजा बीज ३ भाग, एक्लेवीर ३ भाग, मरिच चौथाइ भाग सक्खरमा मुछेर चनाको बराबर २-३ गोली दिनमा २-३ पटक खाना खानुभन्दा १ घण्टापछाडि खाली पेट पानको पात र मनतातो पानीसँग खानुपर्छ । यसले पक्षवध, पक्षाघात, एकाङ्गवात, धनुस्तम्भ ९त्प्तबलगक० रोग निर्मूल गर्छ । अफिमको अभावमा धतुरो गोमूत्रमा शुद्ध गरेको अथवा चरेस प्रयोग गर्ने किन्तु मादकपदार्थ नशा खाएका आदतीलाई प्रयोग वर्जित छ ।

५. एक्लेवीर रातो नपाएमा सेतो डाँठ भएको समानभाग गाँजाको गेडा घ्यूसँग भुटेर चनाको पिठोमा गोली बनाउनुस्, लसुन र मनतातो पानीसँग दिनको २ पटक बिहान र बेलुका कुनै पनि वातव्याधि रोगमा खानुपर्छ । एक्लेवीर नपाएमा घृतमा सिद्ध कचुर कालो वा सतुवा समभाग राखी बनाएर वनैया पानसँग वा तुलसीपातसँग खानुपर्नेछ अथवा ताजा पाखनभेदको अधिकभन्दा अधिक प्रयोग गर्नुहोला । ५ वटै विधिहरूलाई पालना गर्नुपर्छ ।

६. **हड्डी आहार र वातरोग उपचार** : तपाईं सर्वाहारी मासु छोड्नै नसक्ने हुनुहुन्छ भनेदेखि वृद्ध, अति कमजोर, हड्डी खिएको, स्नायुतन्तु-नसा झोलिएको, गरिबीले गर्दा नपुष्टिएको, अति श्रम गरेर जोर्नी दुखेको भए मासु, हाड खुब पकाएर रस पिउनुहोस् । रातो गड्यौला, रातो गँगटा, रातो कमिला, राता जङ्गली जुका, चिप्लेकीरा, पाहा, जङ्गली जनावरको हड्डीहरू, चर्ने-घुम्ने पशुपन्छीका सर्वाङ्गलाई खुब रसिलो बनाएर झोल वा सुरुवा प्रत्येक आधाघण्टामा १ गिलास पिउने । तर मांसाहार मात्र वातनाशकचाहिं होइन । आयुर्वेदीय जडीबुटीहरू प्रशस्त छन् ।

नेत्र ज्योतिवर्द्धक-आँखा कसरी बनाउने ?

आँखा कमजोर ? आँसु बगिरहने, आँखाबाट पानी आउने, धेरै बेरसम्म हेर्न नसकिने, रातो हुने इत्यादिमा चरिअमिलो रातो डाँठवाला धोएको सफा निचोरेर राख्ने । चुत्रो-रसले आँखा धुने र नाकमा २-३ थोपा दुवैतिरबाट उत्तानो सुती मुख आँ गरेर नाकमा हाल्ने । ५-१० दिनसम्म दिनको ५-७ पटक गरेर फाइदा लिनुपर्छ । कठेउरीको मह आँखामा लगाउने गर्नुपर्छ । रतन्धो पनि ठीक गर्छ, कमजोर भएमा तेज बढाउँछ । आँखामा मासु पलाएको, जालोहरू बसेको, जलबिन्दु, मधुबिन्दु, चिप्रा लाग्नेमा, सुन्निएमा, पाकेमा, रातो धब्बा देखिएमा सेतो फिटकिरीलाई फुराएर भुटेको जमानी मान्द्रो अथवा पहेँलो डाँठ चुत्रोको रसमा अथवा तराईमा सेतो पुनर्नवा (विषखपरा) को रसमा ३ भावना दिएर ३ दिनमा शुद्ध गरी सुरक्षित राख्नोस् । जब यस्ता समस्या र रोग आउँछ तब पाएसम्म कठौरी मौरीको मह नपाएमा शुद्ध घरमौरीको मह मिसाएर दिनको २ पटक बिहान ४ बजे र बेलुकीतिर ओछ्यानमा लगाउँदा ५ दिनमा नै आराम हुन्छ । आँखाभित्र मांसवृद्धि भएमा एक महिना प्रयोग बढाउनुपर्छ । धेरैलाई शल्यक्रिया गर्नुपर्दैन । स्वयम् सफल उपचार सदाका लागि चस्मा समाधान होइन । काम चलाउनुपर्ने बाध्यता हो । सकेसम्म चस्माको प्रयोग कम वा नगरौं ।

- अजबायन (ज्वानो) स्थानीय, दालचिनी र मरिचसमान पिसेर ३ पटक शुद्ध महसँग लगाउँदा रतौंधीमा आशातीत लाभ हुन्छ । आँखा आफ्नो स्थानबाट हट्यो भने शुद्ध महसँग लेप लगाउनुपर्छ । केही दिनमा नै यथास्थानमा आँखा आउँछ ।
- हरियो कलिलो खुर्सानी, सिस्नुका कलिला मुन्टा, प्रशस्त हरिया सागसब्जी प्राकृतिक रूपमा खाने । चुत्रोपानीले २-३ पटक धुने र छ्याप्ने । नासिकाग्र दृष्टिध्यान गर्ने, अगोचरी मुद्रा, शाम्भवीमुद्राको अभ्यास गर्ने, आँखालाई मेसिनको तरह प्रयोग नगर्ने, किनकि आँखा अत्यन्त कमलो संवेदनशील अङ्ग हो । ईश्वरीय ज्योतिको छायाप्रति हो । आँखा ज्योतिषको प्रकाश विन्दु हो ।
- नाङ्गो आँखाले चहकिलो प्रकाशमा गहिरो नहेर्ने, धेरैधेरै टाढा आँखालाई तन्काएर तनावमा नहेर्ने, क्रोध-रिस कसैमाथि नगर्ने, सुकेको खुर्सानी नखाने, धूम्रपान र मद्यपानको आदत नगर्ने, राति मलिन कम प्रकाशमा लेख्ने-पढ्ने काम र पढेको पढ्यै, लेखेको लेख्यै गरेर आँखालाई हानि नपुऱ्याउनुहोस् ।
- आँखा चिल्चिलाउने, परेलामा गिर्खा, अन्नो (Stye Eye) रातो भएर पाक्ने समस्यामा फिटकिरी पानीले १-२ पटक धोइरहने र सानो हर्रो बाख्रीदूधमा घिसेर नपाएमा पानीमा घिसेर बिहान-बेलुका २-३ दिन लगाउँदा समस्या हल हुन्छ । फुलो परेकोलाई पुनर्नवा, स्वर्णक्षीरी, चरिअमिलो १०-२० दिनको प्रयोगले काजल-गाजल लगाउँदा जालो काटिन्छ, सेता धब्बाहरू हराएर जान्छन् ।
- कनिके कुरोको जरा लगाउँदा आँखाको बादल हराएर जान्छ । पुनर्नवा स्वरसमा कालोसुरमा ३ दिन खुब घिसेर सुकेको आँखामा शुद्ध महसँग दिनको २ पटक राख्दा कृत्रिम अन्धाहरूलाई दृष्टि देखापर्छ, आँखा तेज र दिव्यदृष्टि बढाउँछ, मोतीविन्दु हराउँछ ।

चुस्नाले र चाट्नाले के फाइदा पुग्छ ?

जन्मनासाथ माताको दूध चुसेको बिर्सियो भुल्योभने जिन्दगीमा मातृभूमिको श्राप लाग्दछ । ठूलो भएपछि नचुसी नहुने आमाको दूध चुसेजस्तै नगर्नाले रोग लागेको छ । झन् समस्या बढ्दोछ, खानापश्चात् चुस्ने काम महाअमृत हो । खाना खाइसकेपछि चुस्दा मुखबाट आएको रसले आमाशयलाई रसिलो बनाई खाना पचाउँछ । राम्रो हितकारी चीज चुस्नुपऱ्यो । हर्रो ठूलो-सानो, जेठीमधु, पानपात, अलैंची, अमला, चरिअमिलो, दालचिनी, सुपारी, ल्वाङ, दुबोको जरा, सुप, खयर, बेल, अनार, अङ्गुर आदि आफूलाई जस्तो

चुस्दा फाइदा गर्छ अमिलो, टर्रो, गुलियो चपाउन नपर्ने, मुखमा खेलाउने, जिब्रोले चलाउने गर्नुपर्छ । आजकल यस्तो ज्ञान हुन नसकेर चुसाइ रहस्यको अत्तोपत्तो छैन ।

हे स्वास्थ्यरक्षाका प्रेमिजन हो ! शरीरमा खाए पिएको र वायुमण्डलीय हिम (ठण्डा) श्वरबाट प्राप्त जल अंश मुखमा ल्याएर जिब्रोलाई पौडी खेलाउनुपर्छ । शरीरको अशुद्ध जललाई रसमग्न बनाइन्छ । रगत शुद्ध, रक्त क्रियाशील र औषधीयुक्त ईश्वरीयरस महारस बन्छ । रसले जीवनीय शक्तिको वृद्धि गर्छ । ऱ्याल, थुक, मुखको रस पिच्चपिच्च बारबार धेरैपटक बाहिर फाल्छन् । यस्तो ज्ञान हुँदाहुँदै पनि थाहा पाएर अटेरी गर्छौं । धर्तीमा थुक्नेहरूलाई पृथ्वीमाताले गाली गर्नुको सट्टा दण्ड-सजाय दिन्छिन् । अपराध गरिसकेपछि जरिवानास्वरूप मुख सुक्ने, आमाशय सुक्खा रहने, कलेजोमा मधुररस सङ्कलन हुन नसक्ने, पाचनसस्थान ढिलो र कमजोर हुँदै अल्सर, क्यान्सरजस्ता घातक महारोग आउन सक्छन् । मुखमण्डलदेखि मुटु, फोक्सो, कलेजो, मृगौला, सानो आन्द्रा, ठूलो आन्द्रा र गुदद्वारको मुखसम्म रसिलो हुन नसक्नु साथै ऱ्याल भनेर थुकवृद्धिको थुकलाई ध्यान पुऱ्याउने हो भने जुनसुकैलाई पनि पेटसम्बन्धी रोग हुँदैन ! १, २, ३ हुँदै हुँदैन । चुस्ने कामले सबै दाँत, बङ्गारासहित बलियो भई दायाँबायाँ मस्तिष्क सक्रिय हुन्छन्, फलस्वरूप स्मरणशक्तिको अपार वृद्धि हुन्छ । धूम्रपान र मद्यपानको प्रचलन चुस्ने कामबाट आरम्भ भएको थियो । प्राचीन ऋषिमुनिहरू विशेष गरी च्यवन बाबाजीले च्यवनप्राशमा प्रयोग हुने सबै जडीबुटी चुस्न लगाउनुभएको थियो । शरीरको समस्या र रोगहरण हुन्छ, तब कहिल्यै नदोहोरिने गरी हराएर जान्छ । सदा चिकित्साको हिसाबले औषधियुक्त हुन्छन् र लाभ पुऱ्याउँछन् भने धूम्रपान, मद्यपान, रसपान खानुपर्छ । समस्यादि रोग ठीक भइसकेपछि त्यो छोडेर नयाँ लिनुपर्छ । प्राकृतिक उपहार अगणित छन् । अपरम्पार पृथ्वीमा अमृतहरू हजारौंलाई चाखेर चुस्नुपर्छ । जडीबुटीयुक्त विभिन्न परिकार, स्वयम् बनाउनुपर्छ र जिब्रोले खुब चुस्ने । कर्मले बनाएपछि अरूलाई प्रसाद हुन्छ । मरेपछि पनि जय जयकार हुनेछ ।

डण्डीफोर के हो ?

यो युवायवतीको अनुहारमा देखिने समस्या हो । साना गिर्खायुक्त पिडिल्काहरू पाक्ने र नपाक्ने वा गाँठिएर बस्छन् । रातो चिप्लो डण्डीफोर निक्लेपछि २-३ दिनमा पाक्दछन् । धेरै पिडिल्काहरू निक्लेर अनुहारमा विकृत गर्दछन् । सुक्खा वा तैलीय छाला गाला निधार-अनुहारमा देखा पर्दछन् । कसैकसैको समस्त शरीरमा फैलिन पनि सक्छ ।

डण्डीफोर हुने मुख्य कारण :

१) प्रशस्त चिल्लोपदार्थ अतिखाना (Over Diet) धेरै गर्नाले ।

२) कब्जियत-दिसा खुलेर नआउने, पेट सफा कहिल्यै नहुनाले ।

३) पानी नपिउने, झोल पदार्थ रसादि नखानाले ।

४) रक्त तात्दै जाने र बाक्लो हुँदै जाने वा रक्तदोष रहने, रगत सधैं अशुद्ध हुनाले । ५) बजारिया खानेकुराहरूको भर पर्नाले आदि ।

उपचार विधि :

१. दिनमा ५-७ वटा सानो हर्रो चुस्ने गरेमा मुखाकृतिको चिल्लो (Facial oil) हराउँदछ, दिसा सफा हुन्छ, रगत शुद्धि हुन्छ ।

२. फिटकिरी पानीले मुख धुने २-३ पटक अथवा जहाँ डण्डीफोर निक्लेको छ, त्यस ठाउँमा शुद्ध थुकसँग दिनमा १५ पटक १/१ मिनेट फिटकिरी डल्ला रगड्नुपर्छ । फिटकिरी पानीले हप्ता-हप्तामा नुहाउनुपर्छ ।

३. तीतेपाती अथवा तुलसी अथवा रक्तचन्दन आधामुट्ठी, आधामाना, अनुहार अटाउने भाँडोमा पकाई, बाहिर निकालेर आँखा बन्द गर्दै सुतीको रुमालले छोपी ५ मिनेट बाफ दिनको २ पटक लिने । अनुहारमा हातले कत्ति नचलाउने धेरैपटक चिसोपानीले मुख धुने गर्नुपर्छ ।

४. एकदम मिहिन माटो वा मुल्तानी माटो गिलो बनाएर अष्टांशभाग सुहागा फुराएको टङ्कणक्षार लगाउँदा २-३ पटकमा ठीक गरिदिनेछ ।

५. पाखो वा जङ्गलको ३ मिटर मुनिबाट चिफ्लो विनाढुङ्गाको (Stoneless) रातोमाटो अथवा पहेँलो गेरुमाटो अथवा मुल्तानी माटोको लेप लगाउने; आधा/आधा घण्टा दिनको २ पटक लगाइरहनुपर्छ । यस्तो माटोमा पानी राखी चलाउँदै १ घण्टा प्राकृतिक खेलाई सब शरीरमा लाग्ने गरी चल्नुपर्छ । यस्तै पानी माटोको लेदोमा नाकमात्र बाहिर देखिने गरी भूमिसमाधि लगाउनुपर्छ । १ घण्टा बिहान ८-११ बजेभित्र गर्नु उत्तम हुन्छ ।

६. हप्तामा १ दिन एक छाक दिनभर पानी पिएर उपवास (ब्रत) बसौँ । बेलुकी सागसँग हल्का भोजन गरौँ ।

७. खाली पेट चिराइतो अथवा इन्द्रजौ १ चम्चा आधा लिटर पानीसँग खाने ।

८. योगाभ्यास प्रातः ५ बजे उठ्नासाथ ऋषिमुनिपेय पिएर गर्नुपर्छ ।

९. टर्रो जडीबुटीहरू हर्रो, बर्रो, अम्बा, बाँझ, गुर्जो, पाखानभेद, चोप, डण्डीफोरमा लगाउने र चूर्ण १ चम्चा खानाको १ घण्टाअगाडि पानीसँग दिनको १ पटक खाने गरौँ । डण्डीफोर बिस्तारै पूरै हराएर जानेछ ।

१०. तैलीय (Oily body) शरीरमा जतासुकै डण्डीफोर जस्तै गिर्खा, गाँठा, पिडिल्को आउन सक्छ, त्यसलाई सन्चो गर्न फिटकिरी पानीले आफूलाई डुबाएर आधा घण्टाका दरले ५ दिन गर्नुपर्छ ।

११. प्राकृतिक तातोपानीमा नभए हर्रो तातोपानीमा जलसमाधि लगाउनुपर्छ ।

१२. खान नहुने- हाडमासु, चिल्लोपदार्थ, गुलियो चीजहरू, दूध, दाल, गेडागुडी र मैदाका वस्तुहरू, ज्यादै प्रोटिनयुक्त पदार्थहरू इत्यादि ।

छेरौटे समस्या/पखाला कसरी रोक्ने ? (Diarrhoea)

पखाला विभिन्न कारणहरूले हुने गर्दछ । गलत खानपान, अधिक भोजनले अपच-अजीर्ण, चिसो-ठण्डा भएर, गानोगोला-तल्लो पेट झरेर, रासायनिक पदार्थको असरले, आउँ परेर, कलेजो कमजोर वा निष्क्रिय भएमा, जुका-आतङ्ले, सङ्ग्रहणी (Ulcerative Colitis) पुरानो बिग्रेको कब्जियतले, क्यान्सर, एड्स, दूषित जीवाणुहरूको प्रकोप सरुवा आएर इत्यादि कारणहरूले छेर्ने समस्या ल्याउँछ । के कारणबाट दिसा पातलो भइरहेको छ ? स्वयम् कारण-प्रमाण पत्ता लगाएर लक्षण ज्ञानपछि रोकथाम र निर्मूल गर्न सफल चिकित्सा गर्न सजिलो पर्छ ।

जतिपटक पखाला गइन्छ उति पानी न तातो न चिसो पिउने गर्नुपर्छ । दिसा बस्दा कत्ति पनि वल नगर्नोस् । केही खाने काम बिर्सेर पनि गर्नुहुँदैन । औषधि पानीसिवाय मुखमा केही नपरोस्, विश्राम गरिरहनुहोस् । स्वयम् प्रकृतिलाई बुझेर पखाला समस्याको समाधान उपचारात्मक र विपश्यना ध्यान गर्नुपर्छ । धेरै औषधि कसले के ? कसले के ? यस्ता कुराहरूलाई मनन मात्र गर्ने । आत्तिने होइन र संयमपूर्वक गतिशील चिकित्साध्यानमा गई जान्नुपर्छ । कमजोर हुनुभएमा ७ पटक नत्र १५ पटकसम्म समस्त विकार पखालाबाट फ्यांक्नोस् । विरेचन पेट शुद्धि भइरहेको छ । सफा कञ्चन सेतो राम्रो पानी गुदद्वारबाट आइरहेकोलाई पनि हेरिरहनुपर्छ । अब पनि एकदम दिसा लागिरहने अतिसार-पखाला बन्द नभएमा अब सजग हुनुपर्छ । अति

कमजोर रोगी वृद्धवृद्धा हुनुहुन्छ भने ३ पटक दिसा हुन नपाउँदै बन्द गर्ने प्रयास हुनुपर्दछ। औषधि जे दिनु हुन्छ एक खुराक दबाइले काम गर्नैपर्छ। काँच्चो केरा पोलेर खाँदा रोकिन्छ।

- हर्रो भुटेको कालो धूलो १ चम्चा खाँदा पखाला रोकिन्छ।
- दाडिम (अनार फल) रातो नपाएमा सेतो अनार फल नमिलेमा बोक्रा थिचेर मनतातो पानीसँग ५-७ पटक खाने।
- बालबेलको फलचूर्णले पनि पखाला रोक्छ।
- लालीगुराँस फूल वा धायरीको फूल खाँदा पखाला रोक्छ।
- जाइफल पोलेर तातोपानीसँग खाने।
- पाखनभेद, ठूलो औषधि, अम्बाको बोक्राआदि टर्रो चीजहरू पकाएर खाँदा लाभ गर्छ।
- शुद्ध शिलाजित पोलेर खाँदा पाखाला बन्द हुन्छ।
- इन्द्रजौको बोक्रा आधा-एकचम्चा धूलोले पनि तुरुन्त पखाला रोकिदिन्छ। यसको गिलो (खोटो) ले सुईको जसरी काम गर्छ। झाडा-पखालामा इन्द्रजौको काँढा, रस, काँढापानी, गिलोले एकदम फाइदा गर्दछ।
- सबभन्दा उत्तम चिकित्सा भनेको गुदद्वारलाई संकुचन (Tight) बनाएर बस्ने, खुकुलो नछोड्ने र मनलाई शक्तिशाली औषधीय विचार बनाउने प्रथम आधार हो।
- शङ्खभस्म, कौडीभस्म, फिटकिरीभस्म, सुहागा फुराएको टङ्कणभस्म, हर्रो आधा पोलेको कालो भस्म आदि तातोपानीमा खाएपछि झाडा-पखाला रोकिन्छ। भस्महरू डेढ ग्राम मात्राले काम गर्छ। एक ठाउँमा मिसाउँदा पनि हुन्छ, एकल वा मिश्रित प्रयोग गर्नुपर्छ, पखाला बन्द हुनुपर्छ।
- अपच-अजीर्ण गर्मीको कारणबाट भएको पखालामा १) गुर्जो चिनी अथवा गुर्जो रस वा गुर्जो चूर्ण मिश्रीसँग सिँधेनुन पाएमा नत्र सामान्य नुन मिसाएर घोल पिउनुहोस्। २) हिङ डढाउनुस् र नुन-पानीको घोलमा राखेर खानुहोस् ३) पित्तनाशक चूर्ण १ चम्चा पानीसँग खानुहोस्।
- कागतीरस/मलायो अमिलो/भक्याम्लो/अमला/पाकेको चुत्रो/काफल/त्रिफला/अविपत्तिकर चूर्ण/द्राक्षादि चूर्ण आदिमध्ये १-१ चम्चा खानुहोस्।
- पाचकचूर्ण वा बिरेनुन चौथाइचम्चा, अलैंची, पुदिना, चरिअमिलो, हर्रो आधाचम्चाका दरले समानभाग मिसाएर १ लिटर मनमन तातोपानीसँग सबै खानुहोस्।
- फेरि अन्न-आहार ठीक नहुञ्जेल नखाने, रसाहार गर्ने।
- जलाहार/रसाहार/एक राते चिल्लो निकालेको मही एक पाउमा मह ३ चम्चा राखेर खानुहोस्। यसरी अरू वैकल्पिक उपायको खोज गर्दै निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ।
- कलेजोको खराबीको कारणबाट भएमा चिराइतो/कुटकी बेलुकी पकाएर राखेको बिहानै आधा लिटर पिउनुहुन्छ भने पौष्टिकको काम गर्छ। चिराइतोको अर्क बनाएर ५/५ तोला (५० ग्राम) दिनमा ५ पटक एक्लै एक हप्ता खानुपर्छ। ३/३ मिनेट अघिपछि केही पनि नखाने। ३-५ हप्ता प्रातः काल ५ बजे काँढा वा रस चियाका रूपमा लिनुहोस्। केवल दिनमा २-३ पटक १५ दिन प्रयोग गरेर ठीक हुनुहोस्।
- गानो गोलाबाट पखाला चलेको भए वायु गानो-गोला शीर्षक हेर्नुहोस्। रासायनिक पदार्थको असरले

झाडा-पखाला चलेको भए सतुवा अथवा निरमसी चौथाइ-आधा चम्चा मनतातो पानीसँग खानुहोस् । चिसो ठण्डाले पेट डम्म, ढुस्स वायुले पोलेर सुन्निएमा घ्यूमा भुटेको हिङ डेढ ग्राम, लसुन ३ ग्राम, पोलेको जायफल आधा ग्राम, बिरेनुन चौथाइ चम्चा र मनतातो पानीसँग दिनको २ पटक ३ दिनसम्म खानुपर्छ ।

- आउँ परेर कृमि जुकाको आतङ्कले भएमा इन्द्रजौ बोक्राको धूलो आधा-एक चम्चा प्रातः बिहानै ५ बजे मनतातो पानीसँग अथवा ६ भागको एक-चौथाइ चम्चा निरमसी चूर्ण खानुहोस् ।

- पेटमा घाउ कुहिएर-सडेर-सुन्निएर अल्सर/क्यान्सर/एड्समा शुद्ध शिलाजित १ ग्रामलाई भृङ्गराज, लोध, सञ्जीवनी आदिको रसमा हीराभस्म १ चामल मिसाएर दिनमा २ पटक खाँदा महाअमृत सिद्ध हुनेछ । जहिलेसम्म जीवन छ, सदा दिनको २ पटक ख्वाउँदै रहनुस् दीर्घायु र मर्दाखेरि प्राण सजिलो गरी स्वर्गतिर नगई आफ्नै शरीरमा जीवित हुन सक्नेछौं । धेरै पटक पखाला लागेर रकमजोर भएमा जीवनरक्षक जल बनाएर खान जान्नुपर्छ ।

जीवनजल बनाउने तरिका : सफा पानी उमालेर न तातो न चिसो भएको जल १ लिटर, चिनी ४० ग्राम वा ८ चम्चा, नुन ५ ग्राम र १ चम्चा चिनी मिसाउनुस् । प्रत्येक आधाघण्टामा बच्चालाई ३ चम्चा र अरूलाई चौथाइ लिटरका दरले पिलाउनुहोस् । काँचो डुम्रीको फलले पनि पखाला रोक्छ । विभिन्न समाजमा अलगअलग जडीबुटी प्रयोग गर्ने प्रचलन भएकाले स्थानीय झारपात र परम्परागत अनुभूत औषधि सोधेर पत्ता लगाउनुस् र सफल उपचार गर्नुपर्छ ।

घृतअमृत : पखाला हुँदा गरम पानीमा १ चम्चा शुद्ध गाई अथवा भैंसीको घ्यू बिहान र बेलुका पिलाउनुहोस् । झाडा पखाला ५-७ पटक भएर बन्द हुनासाथ नरम भोजन घ्यूसँग खिचडी बनाएर खानुपर्छ । आन्द्रामा चिल्लोपदार्थ रहनुपर्ने अति आवश्यक हुन्छ ।

ज्वर (Fever) कसरी घटाउने ?

शरीरभित्रको ईश्वरीय अग्निमा घटबढ हुँदा ज्वर पैदा हुन्छ । अनेकौं कारणहरूले रोग बढ्दै फैलिने र समस्त देहमा व्याप्त हुन्छ । छाला तातो हुँदै अत्यधिक ज्वर धेरै दिन रहिरह्यो भने अग्नि, महाअग्निको ज्वाला तेजले जलाएर भस्म गरिदिन्छ । सूक्ष्मअग्नि स्थान विशेष कारणले सर्वत्र देहमा फैलिएर तातो उत्पन्न गराउँछ । मनुष्य देहमा विभिन्न कारणले ज्वर आउँछ र अनेक लक्षण देखापरी धेरै प्रकारका रोगहरूले शरीरलाई तताउँछ । धेरै लम्पट ज्वरो आउँदा सेवा गर्ने सहयोगी उपचारक मान्नुपर्छ । ज्वर कम गराउन सक्ने अनुभवी वैद्यहरूको सत्सङ्गी हुनुपर्छ । जुनसुकै ज्वरमा पनि समस्या आइपर्दा प्रायः चिराइतो र कुटकीले अमृतको काम गर्छन् । रोग प्रतिरोधात्मक (एन्टिबायोटिक) औषधि जस्तै पैभावकारी हुने र कलेजोलाई क्रियाशील पारी पूर्ण सफलता दिने जडीबुटी हिमाली चिराइतो रातो वा कालो डाँठ, पाएमा पोथी नपाएमा भाले जातिको भए पनि पकाएर ताजा रस/काँढापानी/ वटी/गिलो/ खोटो/चूर्ण बनाएर खानुपर्छ । ताजा रस वा काँढा चौथाइ-आधा लिटर प्रातः ५ बजे र बेलुकी खाना खानुभन्दा १ घण्टाअगाडि पिउनुपर्छ । ज्वर चढ्दै र बढ्दै गइरहेमा प्रत्येक घण्टामा ५ चम्चा रस पिलाउँदै गर्नुपर्छ ।

चनाको जत्रो गिलो खोटोलाई गोली बनाई घाममा सुकाएर २-३ गोली बिहानै ५ बजे र बेलुकी खानाको १ घण्टापूर्व २-३ गोली लिनुपर्दछ । एक हप्ता सेवन गर्दा राम्रो हुन्छ । ज्वर आउँदा उपवास तर जलाहार कमजोरमा रसाहार एकदम उच्चकोटिको उपचार हो । त्यस्तै विश्राम मनमा समेत शान्ति आवश्यक औषधि हो । कुनै अङ्ग विशेषमा गड्बडी भएर समस्त शरीरमा भित्री अग्नि बाहिर सल्कन्छ र ज्वर भनेर लोकले मान्ने गर्दछ । मणिपुरचक्रमा रहेको अग्निस्थान-अग्न्याशय-पाकस्थली हुँदै सारा शरीर तताइदिन्छ ।

३-५ दिनमा ज्वर ठीक हुनुपर्छ । औषधि खानेबित्तिकै फाइदा पुग्नुपर्छ । कुहिएको सडेको औषधिले ढिलो मात्र होइन, कहिल्यै काम गर्दैन । वर्षौवर्ष दबाइ बिक्री गर्ने केवल व्यापार मात्र हो । औषधिमा स्वयम् विश्वस्त हुनुहुन्छभने ज्न देशमा जन्मिएको हो त्यही देशका जडीबुटीले रोग पत्ता लगाएर सञ्चो गराउन सक्छ । जन्मँदा नै हाम्रो परिचय भइसकेकोले तिनले औषधि बनेर सहयोग गर्दछन् ।

वायुमण्डलमा एक्कासी पैदा हुने ठण्डा र गर्मीले हाम्रो शरीरमा ताप र चाप बढाइदिन्छ, तब ज्वरो आउँछ । प्राकृतिक पञ्चमहाभूतमा गड्बडी, असर-प्रभाव एकाएक ज्यादा र कम हुँदा असन्तुलनमा महामारी फैलिन्छ । अनेक प्रकारका ज्वरो आउन सक्दछन् । विनारुपियाँ पनि सरसल्लाह-परामर्श विशेषज्ञहरूसँग लिने गर्नुस् । नोट छैन भनेर ज्वरले तपाएर आफूलाई नडढाउनुस् । उहाँहरूलाई भोजन ख्वाएरमात्र आफू झोल पिउनुहोला । तब रोग, ऋण र सेवा-समर्पणभाव परमात्मालाई छोडिनेछ र स्वस्थ भइन्छ ।

शयनं पित्तनाशाय वातनाशाय मर्दनम् । वमनं कफनाशाय ज्वरनाशाय लङ्घनम् ॥

सुतेर पित्तनाश हुन्छ, मालिसले वात नाश गर्छ, कफनाश वमनबाट हुन्छ र उपवासद्वारा ज्वरनाश हुन्छ । **ज्वरनाशक रसपान** : गुर्जो, तुलसी, पाखनभेद, भृङ्गराज, ब्राह्मी, बेल, हर्रो, अमला, बर्रो, अर्जुन, कुरिलो, चिराइतो, कुट्की, पारिजात, नीम, तीतेपाती, मकोय, पुनर्नवा, जेठीमधु, मिश्रीझार, असुरो इत्यादिमा ३-७ चीज निर्दोष र २-३ चीज तितो जडीबुटी पकाएर बनाएको झोल खुँदोपानीसँग प्रत्येक आधा-घण्टामा १ गिलास र दिनमा १५ पटक ज्वरनाश रसपान गरी स्वास्थ्यलाभ गर्नुपर्छ । विषमज्वर (Typhoid), नयाँ अज्ञात ज्वर, भयङ्कर महामारी ज्वर, डरलाग्दो मलेरियाज्वर, जीवननाशक ज्वर इत्यादिमा जडीबुटी स्वरस वा पाकरस छानी नियमित ५-७ दिन पिउनुपर्छ, तब समस्त प्रकारका तापज्वरबाट मुक्त हुन सकिन्छ । गतिशील चिकित्सा गर्न असमर्थ हुनुभएमा र मारक ज्वर आएमा चिकित्सक कहाँ तुरुन्तै जानुपर्छ ।

स्वास्थ्यमा आजको महाविकृति के हो-विषपान गरेर रोग घटेको होहल्ला ?

गुणस्तरहीन निम्नकोटिको केमिकल मिश्रित खराब औषधिहरूको उत्पादन बढ्नु, प्रयोगशालामा सधैं परीक्षण नगरिनु वा आर्थिक कुचलखेल चल्नु, सहयोगस्वरूप भित्रिएका औषधि नजाँचिनु, कानुनी मापदण्ड कागजमामात्र सीमित रहनु, कर्पोरेट विश्वव्यवस्थाद्वारा सञ्चालित बहुराष्ट्रिय कम्पनीका काम नलाग्ने बेकारका औषधि प्रयोगमा आउनु, चिकित्सक-व्यापारी नाफाखोरी संलग्नताको कारण स्वास्थ्यसेवाबाट उपचारमा असफलता हात परेको छ र धेरै बिरामी बढेका छन् । फलस्वरूप स्वास्थ्यक्षेत्रमा घातक र असाध्यरोगहरू फैलिंदै र बढ्दै गरेका छन् । डरलाग्दो विषय के हो भने लागूऔषधि उत्पादन, बिक्री, वितरणको कुनै रिकर्ड छैन । कहाँ-कसरी उत्पादन हुन्छ र कसकसले विषादि खान्छन् ? यसको राज्यपक्षसँग सबै तथ्याङ्क छैन । लागूपदार्थका आदत परेका र विनानाम किनबेच भई मनपरी दुर्व्यसनीमा रहेका छन् ।

ब्रोफिन लगायतका विभिन्न प्रकारका पेनकिलर, बेहोस पार्ने पदार्थ, दुखेको थाहा नपाउने चीज, निुमा लठ्ठ पार्ने नशाकारक पदार्थ, मदकारक अति मात लाग्ने, दिमाग सुताउने कडा झोल इत्यादि औषधिलाई खानुपर्छ भनेर दिइन्छ र खाइन्छ । १-२ पटक र हप्तादिनका लागि होइन । यहाँ महिनौं र वर्षौं पनि खुवाइन्छ र खुब मन पराएर खुशी भई खाने पनि गर्छौं । नाम चलेका डाक्टर साहेब बनेर कम्पनीलाई मालामाल गरिदिन बजारमा अभाव देखाएर माग पनि बढाइदिन्छन् । फलस्वरूप सामान्य मानिसहरूले पनि अति महङ्गो मूल्यमा किनेर औषधि प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । प्रारम्भमा च्वाट्टै ठिक भएजस्तो हुन्छ र पछि नभैकन नहुने श्वासझैं आवश्यक ठान्दछन् । पौष्टिक चीज र औषधि उपचार गर्नुको सट्टा सजिलो तुरुन्त असर देखाउने विषादि खाइरहेको रोगीलाई अत्तोपत्तो हुँदैन । मुटु, कलेजो, मृगौला, फियो, फोक्सो कुहिएपछि विषाक्तको प्रतिअसर (Side effects) भयो, अब औषधि फेर्नुपर्छ वा भि.आइ.पी. अस्पताल जानुपर्छ भनेर सिफारिस गरिन्छ । अति

दर्द, बेस्सरी सहनै नसक्ने गरी दुखेमा मर्नु त राम्रो थियो तर रोगी नै बौलाउँछ र पाएसम्म खान खोज्छ । साराका सारा मानिसहरूले यस्तो विष खाने बानी गरेका छन् । कस्तो महाविष भने सडेर नमर्ने, प्राण रहिरहने, क्यान्सर भई पाचनप्रणालीलाई सडाएर बाँचिरहने धुनका छन् । नबुझ्ने अज्ञानीहरू विदेशी निद्रालु औषधिको पछि लागिपरेका छन् । स्वास्थ्यक्षेत्रलाई नै बर्बाद गरी प्राकृतिक गतिशील चिकित्सालाई सर्वस्वहरण गरिएको छ । धेरै हल्ला फिजाइन्छ र वैचारिक शोषणमा राखिन्छ । एक खुराक खानासाथ रोग ठीक भएको जस्तो सम्झन्छन् र मख्ख परेर केही नगरी खाएर बस्छन् । रोगले ग्रसित बनाएको महारोगी भएको उसलाई ज्ञान छैन । मूर्च्छा र महामूर्च्छामा पुर्‍याउने विषादि दबाइ ख्वाएर हल्ला गर्दागर्दै मृत्युराज आएर लगेको पनि अत्तोपत्तो छैन । निर्जीव रोगीलाई गतिशील चिकित्सा के काम ? व्यर्थको विष पाएर खाए भइहाल्यो । रोग हराएको हल्ला चलाइदिने, प्रकृतिको जबाफ स्वयम्ले जान्नुपर्ने विषय शेष हुन्छ । विलासी/पूँजीपतिहरू मानसिक रोगले ग्रसित रोगीहरू र हजार वर्ष बाँच्न चाहने ऋणी उन्मत्तहरू करोडौँको विदेशी लागू औषधि आर्थिक घाटाको घाटमा सकिएरै पनि अनावश्यक हल्ला फुक्दछन् । यहाँ अर्बौं औषधि सडेर विषादि बनिसकेको छ, विषजन्यपदार्थलाई नष्ट गर्ने चलन छैन । अनुसन्धानको नाममा अति खर्च गरिन्छ र औषधि बनाएर यहाँ कुहाइन्छ । परमुखी विज्ञ-विशेषज्ञ महाशयहरूले रुपैँया कुम्ल्याउने साँठगाँठमा स्वास्थ्यको सम्पूर्ण खर्च सिद्ध्याइन्छ । कहिले/कसो गाल छल्न बाँडिन्छ र वैज्ञानिक परीक्षणको निरन्तरता पनि हुनपाउँदैन । दुख्ने कम गर्ने भन्नासाथ मानिसहरूले बुझ्दैनन् र खाईहाल्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ ।

मेरुदण्ड ढाड-कम्मरको दुखाइ-दर्द कसरी सन्चो गर्ने ?

अतिश्रम, वीर्य क्षय, चिसो बढेर, वृद्धि हुँदा तीनगुना त्रिकस्थानअगाडि झुक्न गई त्यहाँ गहिरो खाल्टोजस्तो देखापरेर, वृद्धआयु र कमजोरपन इत्यादि कारणहरूले पछाडिको भाग दुख्छ । के तालमेल मिल्दैन र करङ सड्किन्छ । सूक्ष्म स्नायुतन्तु-नसाहरूको कमजोरी तन्किने र खुम्चिनेले खुब दर्द हुन्छ । जोर्नीवात र युरिक एसिड वृद्धि हुँदा पनि खुब दुखाइ हुन्छ । मेरुदण्डको आधारबिन्दु मूलचक्रसँग सम्बन्धित छ । स्वाधिष्ठानचक्र र मूलाधारचक्रको बीचमा त्रिकस्थान (तीन सन्धिस्थल) खुकुलो हुने, प्रायः महिलाहरूमा तेर्सो छड्के हड्डी दुख्ने, मेरुदण्डको माथिल्लो भाग पातोमा दर्द हुने, विशुद्धिचक्रमा मेरुदण्डको अन्तिम बिन्दु; जुन गाँठो त्यहाँ सुन्निएर दुख्ने वा खिएर दर्द हुन्छ । जहाँ त्रिकस्थान त्यहाँ पनि हाड कमजोर हुँदै गएर खिइने वा नसा फुलेर खप्टिने इत्यादि अनेक भएपछि बल्ल हामी रुन्छौँ, कराउँछौँ र खुब आत्तिन्छौँ । नाम चलेका हाड डाक्टर र अति महङ्गो चिकित्साको फन्दामा परेर जिन्दगी बर्बाद पार्न पनि पछिपरेका छैनौं । किन शल्यक्रिया ? हड्डी काट्ने र साट्ने किन ? हो हजार उपचार विधिहरू असफल भएपछि नगरी हुँदैन, गर्नैपर्छ तर शरीरका अवयव मांसपेशी र स्नायुको सञ्जाल परस्पर हड्डीहरू कसरी टाँसिएर जोडिएको पत्ता लगाई उपायको अनुसन्धान गरी शल्यक्रिया सफलता प्राप्त हुने गरी सावधानीसँग हुनुपर्छ । ईश्वरको दूत बनेर यस्तो महान् कार्य-कर्म गर्नुपर्छ । जुन कुनै लोकमा पनि कसैले फेरि डरलाग्दो दुःख पाउँनु हुँदैन । उपचारमा स्वयम् गतिशील भएर सामान्य उपचारहरू गर्दै रहनुहोस् । महिनौँ कुर्नुपर्ने चिकित्सकको प्रतीक्षाको सट्टा आशा र भरोसाका प्रतीक अन्तर चिकित्सकको स्वाध्ययनमा निरन्तर लाग्नुपर्दछ जहाँ धेरै उपचार विधिहरू सिकाइएको हुन्छ ।

क) जडीबुटीयुक्त घरेलु बाफ लिने तरिका : वातनाशक जडीबुटीहरू राखेर जस्तै : लसुन, अदुवा, सिमली, तीतेपाती, पाखनभेद, निम, तुलसी अथवा परपरे टिमुर, गाँजा या भाङको गेडा नपाए पात, भुइँकस्तुरी आदि सबै वा २-३ चीज १ कि.ग्रा. र पानी १ पाथी ढक्कनसहित पकाएर एक हातपछाडि त्यो भाँडोलाई राखेर टन्न पानी पिएर २५ मिनेट कम्बलले छोपी शिरमा ठण्डा कपडाको लपेट गरी भित्रतिर बाहिरको हावा कत्ति पनि नपस्ने व्यवस्था गर्ने । पसिना पुछपाछ गरेर तातोमा नै बस्ने, आराम गर्ने । हप्तामा २

पटक गर्दै जाने जब कटिभन्दा तल गोडातिर काम गर्दा, हिँड्दा, योगासनले पसिना स्वयम् आउने र तात्न थालेपछि बाफस्नान जरुरी छैन । काठको बाकस बनाएर पनि बाफ लिन सकिन्छ । बाफ कोठामा भरी आँखा चिम्लेर शिर नतात्ने हिसाबले लिनुपर्छ ।

ख) **मेरुदण्डमा मालिस कसरी गर्ने** : ऋषिमुनिरस वा वातव्याधिनाशक सिद्ध तेलले आधाघण्टा दिनको २ पटक १ घण्टा मालिस गर्ने । शिरानी नहाली हल्का घोप्टो सुतेर अर्केको सहयोगले मालिस गर्दागर्दै तातोस् । मेरुदण्डको मालिस गर्ने तरिका सिक्नोस् र सिकाउनुहोस् । खाटमा होइन, भुइँमा चारैतिर घुमीघुमी मालिस गर्न सकियोस् । फराक ठाउँमा सेवा गर्ने मन भएको असल व्यक्तिले सेवाभावले छोइदिँदा पनि औषधिको काम गर्छ । औषधीय हातको मालिस अनिवार्य छ । करकापसँग गरेको र विनामनको मानिसबाट उपचारात्मक मालिस (Physiotherapy) नहुन सक्छ ।

१. पछाडि मेरुदण्डको दायाँ-बायाँ करङमाथि घाँटी र तल पुठोको दुवैतिर चारैतर्फ प्रेमपूर्वक तेल दल्नुपर्छ ।

२. मेरुको प्रथमविन्दु र कमरको त्रिकस्थान तेर्सो दायाँ-बायाँ छेउसम्म र तल २०-३० पटक गर्ने, हाडलाई बीचमा पारेर जाने-आउने, आउने-जाने रगडाइ होस् ।

३. तेर्सो मूलहाडको तलतिरको पुठोतिर दुवै पन्जा अटाउनेगरी दुवैतर्फ ३०-५० पटक मालिस गर्ने ।

४. मेरुदण्डको मध्यभागमा माथि-तल, घाँटीसम्म (गाँठा) खुब घर्षण गरी ठाडो मालिस ४०-६० पटक गर्ने ।

५. मुख्य मेरुको दायाँतर्फ करङतिर माथि-तल, तल-माथि, तेर्सो दबाब गरी मालिस १०-२० पटक गर्ने । फेरि बायाँ करङतर्फ उस्तै गर्ने ।

६. फेरि बीच मुख्य मध्यभागमा दबावमालिस २० पटक गर्ने ।

७. मुख्यमेरुदण्डको हाडमा दुवै बुढीऔँलाले थिचाइमालिस माथि-तल र तल-माथि १०-२० पटक गर्ने ।

८. उपल्लो मेरुको दुवैतिर जोर्नीहरूबाट दुवै कुमतर्फ घर्षण मालिस २५-३० पटक गर्ने ।

९. मेरुदण्डको घाँटीनेर मुख्य गाँठोमा ५० पटक घुमाइमालिस गर्ने । गाँठोमा दवाब दिने र घुमाइफिराइ मालिस गर्नुपर्छ ।

१०. सबैतिर नरम घर्षण गर्दै २-३ पटक दशऔँला र पछिपछि पन्जा दौडाउनुपर्छ । मालिसले शक्तिसञ्चार हुनुपर्छ ।

११. नमस्ते हातले तलबाट माथि, माथिबाट तल बीचमा जोड पर्ने गरी करङतिर हल्का पिटाइमालिस २०-३० पटक गर्ने ।

१२. बीच भागमा हावा बन्द थप्की मालिस दायाँ-बायाँ, तल-माथि, माथि-तल आवाजसहित २०-३० पटक गर्ने ।

१३. पछिल्लो भागमा औँलाका टुप्पाहरू गाड्ने र एकदम नजिक गर्ने ।

१४. सबै ठाउँमा चिमोट्ने मतलब छाला तान्ने र एकदम नजिक गर्ने ।

१५. सबैतिर दुवै हातले थमथमाउने अर्थात् हल्लाउने ।

१६. दायाँ पुठ्ठोमा एक हात र बायाँ पुठ्ठोमा अर्को हातले खुब समातेर चारैतिर घुमाउने, सर्दै माथि जाने र माथिबाट सर्दै तलतिर आउने । यसरी ५-७ पटक गर्नुस्, फन्फनी घुमाइदिनुहोस् ।

१७. घाँटीमा तेर्सो मालिस कुमतिर दुवैतर्फ दुवै हातले मिलाई पिपलपाते मालिस गर्नुस् ।

१८. बायाँ कोल्टो गराउनुस् र दायाँतर्फ करङमा औँला छिराई मालिस गर्ने । यसैगरी दायाँ कोल्टे गराएर बायाँतर्फ करङमा तीनतीनपटक गर्ने ।

१९. घोप्टो सुतेर दर्दस्थानमा फेरि तेल लगाएर घर्षणसहित रगडाइ मालिस गर्नुहोस् ।

२०. दुवै हात पाखुरा, कुम घुमाइदिनुस् । १०-१२ पटक समान गतिमा गर्ने ।

२१. दुवै गोडालाई दोबारेर पुठोमा १०-१२ पटक छुवाइदिनुस् ।

अब शैथिल्यकरण आसन क (बायाँ) र ख (दायाँ) मा विश्राममा ५-५ मिनेट राखिदिनुस् । हे फिजियो थेरापिस्ट ! के तपाईंको औंला दरो र हल्का भएको छ ? मालिस मात्र होइन तपाईं उपचारक हो । हजुरको शक्तिको प्रदर्शन होइन सद् उपकार उपयोग भइरहेको छ । ध्यानपूर्वक आधा-एक घण्टा मालिस गर्दा केवल उपकार र उपचार स्वयम्को हुन्छ । तेल लगाउन हुँदैन, मालिस गराउनु राम्रो होइन भन्ने अल्पज्ञानीहरूको त्रासदिपूर्ण वातावरणबाट स्वतन्त्र हुनुहोस्; स्वविवेकले मालिस गरी उपचारबाट धेरै फाइदा लिनुस् । त्यो सबै समस्या र रोग ठीक भएपछि आफ्नै अन्तरआत्मालाई धन्यवाद दिनुभएमा समस्त रोगीहरू आभारी हुनेथिए । एक हप्तामा नयाँ, १५ दिनमा सामान्य र ५ हप्तामा कुनै पनि समस्या मेरुदण्डमा रहने छैनन् । परम्परागत मर्दनविद्यालाई वैज्ञानिकउपचार मालिस जब सिद्ध हुन्छ तब रोग हट्छ । आरोग्य प्राप्त गर्नु नै वैज्ञानिक उपचार (Scientific Treatment) हो । **सावधान :** ज्वरो आउँदा, पहेँले रोगमा, हड्डी फुटेको भएमा मालिस नगर्नुहोला । द्रष्टव्यः मालिस गर्दा क्रम टुट्नु हुँदैन भन्ने कुराप्रति सचेत रहनुहोस् ।

(ग) नुनपानीले सेक्ने, रबर थैलीमा तातोपानी राखेर सेक्ने, तातोमाटो पट्टी राख्ने, वातनाशक जडीबुटी पानीमा डुबेर बस्ने गर्दा मेरुदण्डको दर्द ठीक हुन्छ । मोटो हुनुहुन्छ ? हड्डी बाङ्गिएको छ र नसा फुल्ने, च्यापिने भएमा घोप्टो सुतेर आफ्नो वजनको आधा तौल भएको ढुङ्गा मेरुदण्डमा दैनिक आधाघण्टा राख्ने । खाली पेटमा दिनको दुईपटक गर्नुहोस् । प्राकृतिक तातोपानी कुण्डमा एकहप्ता बस्नुस्; कुनै पनि दर्द ठीक हुन्छ ।

(घ) दर्दनाशक जडीबुटी चूर्ण १ चम्चा, शुद्ध मह १ चम्चा, सक्कली न तातो न चिसो दूधसँग आधा लिटर, ३ चम्चा चनाको सात्तु पाएमा भुइँचम्पा ३ ग्राम नपाएमा अर्जुन चूर्ण आधा चम्चा घ्यूसँग खानाको २ घण्टा पहिले दिनको २ पटक खाने र लगाउनुपर्छ ।

(ङ) शुद्ध शिलाजित आधा ग्राम, १ ग्राम रससिन्दुर अथवा हिङ्गुल (काँचो सिम्रिक) बाखीको दूधमा ३ घण्टा घोटिएको, महको चाकाको कुट १ ग्राम नपाएमा १ चम्चा मह शुद्ध दूध न तातो न चिसोसँग उठ्नासाथ र सुत्ने बेलामा दिनको २-३ पटक ५-७ दिनमा समस्त दुखाइ दर्द, चिसो, कमजोरी, सन्धि खुकुलो, क्याल्सियम नपुगेर हाड टेढिएको इत्यादिमा अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ ।

(च) मेरुदण्ड योगासन गर्नुपर्छ दिनको १-२ पटक ।

(छ) **धनुरासन गर्ने :** लामो श्वास तानेर पेटको बलले सुत्ने, दुवै हातले गोलीगाँठोमा कचक्क समात्ने, शिरलाई माथि उठाएर माथि नै हेर्न लगाउने, पछाडिबाट दुवै हातलाई तन्काएर धनुषजस्तै पारेर मेरुदण्डलाई दुन्याउने, श्वास जबसम्म रोक्न सकिन्छ, तबसम्म गरिरहने, एक-डेढ मिनेट फेरि श्वास छोड्दै शरीरलाई पूर्ववत् ल्याउने । फेरि लामो श्वास लिएर ३ आवृत्ति गर्नुहोस् ।

पूर्ण धनुरासन : यो धनु-आसन नै हो, फरक के भने दुवै हातका २-३ वटा औंलाले खुट्टाको बुढिऔंलालाई समातेर माथि शिरतिर दुन्याउने हो । जति मेरुदण्डको मूल भागमाथि जान्छ उति नै बराबर शिरमाथि उठ्छ । श्वास रोकेर एक-आधा मिनेट बसिन्छ । बिस्तारै श्वास छोड्दै हात र गोडाहरूलाई भुइँमा राखिन्छ । यसरी ३ आवृत्ति गर्ने चलन छ ।

(ज) वज्रासन अथवा पूर्ण वज्रासनमा पेट र ढाडलाई घुमाउने : यो आसनमा रहेर बायाँ पेट दायाँतर्फ पुऱ्याउने हिसाबले ३०-५० पटक घुमाउने, मुख बन्द घाँटी छोटो गरी समानगतिमा गर्ने, फेरि दायाँबाट बायाँतर्फ ४०-६० पटक पेटघुमाइ गर्ने । योगासन आधाघण्टा गर्नुस् ।

(झ) २-३ अङ्गुलभन्दा अग्लो शिरानी नराख्ने, ओछ्याउने मोटो गद्दा अतिश्रमको कारणबाट ढाड-कम्मर दुखाइमा मात्र अन्यथा सामान्य कम्बल बिछ्याएर सुत्नु राम्रो हो । कमसेकम ५-८ घण्टा गहिरो निद्रामा

विश्राम गर्नुपर्छ । प्राकृतिक खानपानमा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउने । विपश्यनाध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ। हमेसा ढाड सिधा गर्नोस्, नझुक्नुस्। रोग पनि जाने र आत्मबोध कर्मयोगद्वारा स्वयम् गतिशील चिकित्सक बन्नुपर्छ ।

(ञ) पाखनभेद, तुलसी, खयरबोक्रा, शिकारी लहरा, थिर्जो, अरणीजराको बोक्रा, मुसली, अश्वगन्धा, दालचिनी, काफलबोक्रा धूलो, अर्जुन इत्यादि जे सम्भव हुन्छ ४-५ मिसाएर चिया पिउनुपर्छ ।

(ट) दर्दनाशक लेप- चून १ ग्राम, कत्था २ ग्राम, बाच्छाबाच्छीको दूधेगू, भुइँचम्पा अथवा हाडेलसुन वा वनलसुन, शिलाजित १ ग्राम अथवा डेढ ग्राम पाँचऔंले वा हड्चुर खुब पिसेर मिहिन लेप दर्दस्थानमा लगाउनुपर्छ । दिनको २ पटक लेप लगाउने गर्नुस् । लेप सुकेर छाला कसिलो बन्नुपर्छ ।

कानको रोग (कर्णशूल) कसरी सन्चो गर्ने ?

मानवजीवनका लागि श्रवणशक्ति अत्यन्त आवश्यक छ । वर्तमान बुद्धिमान्हरूका अनुसार पनि नेत्रदृष्टिभन्दा श्रवणशक्ति धेरै कामको मानिन्छ। सदैव कानको रक्षा गर्नु परम आवश्यक छ। कर्णशूल- कानमा पीडाको कारण सर्दी लाग्नु, कर्णपत्थरी, कुहिएर पिप आउने, सड्नु, पानी परिरहने, भित्र घाउ भएर पाक्ने, मैलो जम्मा भएर कीरा पर्ने इत्यादि हुन सक्छन् ।

कानको उपचार :

१. बदामको तेल न तातो न चिसो (समोष्ण) कानमा राख्दा धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ । कानमा तत्काल शक्ति सञ्चार हुन्छ ।

२. कर्णपीडामा गाईको घ्यू १० ग्राम सानो भाँडामा राखेर पग्लिएर भुइँमा निकालेपछि १० ग्राम कपुर हाल्ने । जब दुवै एक भएर मिल्दछन् । तब ३-४ रत्ती अफिम मिसाई सुरक्षित राख्ने । जब आवश्यकता पर्छ, कानमा २ बुँद टपकाउनोस्, तत्काल लाभ गर्छ ।

३. गर्मीको कारण पित्तजनित कर्ण पिडामा श्वेतचन्दन (श्रीखण्ड) लाई स्त्रीदुग्धमा घिसेर लगाउनुपर्छ, न तातो न चिसो ।

४. निमपत्र पकाएर नतातो नचिसो पारी कानमा बफारा (Ear–Syringing) दिँदा कर्णपीडा शान्त हुन्छ ।

५. निम्बुरस (कागती), नुन र भुटेको फिटकिरी मनमनतातो गराएर कानमा राख्योभने पीडा शान्त हुन्छ । यो रसले कान दुख्नेमा तत्काल काम गर्छ ।

६. अजम्बरीरस वा तितेपातीरस मनतातो बनाएर तीनपटक २/२ थोपा राख्दा कानको पीडा शान्त हुन्छ ।

७. सेतो फिटकिरी पिसेर विशुद्ध मह मिसाउने र कपास लतपत गरी कानमा राख्ने; दिनको २-३ पटक गर्दा ५-७ दिनमा कर्णपीडा हराउँछ ।

८. तुलसीरस/गोमूत्र/भृङ्गराज रस/धतुरोपत्ता रस/निम/प्याजरस कुनै एक न तातो न चिसो २-३ थोपा कानमा राख्दा कर्णपीडा शान्त हुन्छ ।

९. **कर्णरक्षक तेल :** देवदार नपाएमा लोध सुकेको सुठो-अदुवा, आँकको पीतपत्ता, अपामार्ग, तुलसी, बोझो, रसाञ्जन (चुत्रो पकाएको खोटो) वा चुत्रो बोक्रा, हर्रो, नीमपत्ता इत्यादि चर्ने गाईको ३ लिटर मूत्रमा भिजाएर २४ घण्टा राख्ने । १ लिटर सर्स्यूं वा तोरीको तेलमा फलाम वा कीटको भाँडामा पकाउने, ३ ग्राम सिँधेनुन, ३ ग्राम फिटकिरी, ३ ग्राम शिलाजित, आधा गोमूत्र सुक्दा मिसाइदिनुस् । जब पूरै गहूँत सुक्छ तब उतारेर

अलिअलि मनतातो हुँदा कपडछान गरी शुद्ध मह २५ ग्राम मिसाई फिट्नोस् । कानको पीडाले कर्णशूलले आत्तिएका रोगीहरूको सेवा गर्नुपर्छ । कृपणताको चरम सीमामा रहेको व्यापारिक युगमा झन् पुण्य कमाउने मौका हो । उद्धारहेतु मृत्युपर्यन्त लाग्नुपर्छ । २-३ पटक २-३ थोपा कानमा राख्दै गऱ्यो र कानको चारैतिर कर्ण मालिस गर्दा बहिरो पनि कान सुन्ने हुन्छ । कानसम्बन्धी सबै रोगमा अचुक कार्य गर्दछ । यो परीक्षित हो, अमृत उपचार गर्दछ ।

नाथ्रो फुट्ने नकसिरको उपचार के हो ?

घ्राणशक्ति सुँघ्ने यन्त्रले दुर्गन्ध र सुगन्धको ज्ञान गराउँदछ । सुँघेर धैरै कुराहरू पत्ता लगाउन सक्नुपर्छ । रोगको मुख्य कारण रक्तपित्त हो । रक्तमा गर्मीको कारणले पित्त बढेर दूषित रक्तवाहिनीहरूका अन्तरत्वचालाई (छाला) पातलो बनाइदिन्छ । पातलो झिल्ली नरम कोमल हुन्छन् । रगत बग्ने सूक्ष्मनसाहरू सुक्खा भएर फुट्न थालेपछि रक्तस्राव हुन्छ । जब रक्त तातेर पित्तले नरम मासुलाई धेरै पातलो गर्छ, तब रगत आउँछ । तीव्रज्वरमा, नवयुवती कन्याहरूमा मासिकधर्मको अवधिमा, शिरको घाउचोटमा, नाकको घाउ भएमा, अत्यन्त गर्मीमा इत्यादि कारणहरूले नाकबाट रगत आउँछ । मस्तिष्कको मैल विकार बाहिर फ्याँक्न नाकप्वालको प्रयोग हुन्छ ।

नाकबाट रगत आउन रोक्ने-नकसिर चिकित्सा :

१. दुबो निचोरेर नाकको प्वालमा राख्ने तत्काल खुन रोकिन्छ ।

२. भुटेको फिटकिरीको धूलो, गाईको गोबरभस्म, भृङ्गराजभस्म, समभाग दुबोको रसमा मिलाएर नाकमा हाल्दा नाकबाट आइरहेको रक्त तत्क्षण बन्द हुन्छ ।

३. आधा-एक चम्चा शुद्ध शिलाजित ठण्डापानी र २० ग्रा. मिश्रीसँग पिउनुस् तुरुन्त नाथ्रोबाट रगत आउन बन्द हुन्छ ।

४. रातो काउलोको बोक्रा, सिमलको चोप, मुनक्का वा कालो अङ्गुर (अङ्गुर शिरका) ब्राह्मी, गुर्जो चिनी वा गुर्जो ताजा इत्यादि समभाग चौथाइ-आधा मुट्ठी आधालिटर पानीमा ५-७ पटक खाँदा ३-५ दिनमा रक्तपित्त (एपिस्टिक्सिम) रोग पनि हराएर जान्छ ।

५. कहरुवाशमई अथवा तृणकान्तमणि सुनौला रङको कुटपिस गरी मिहिन बनाएर दुबो वा गुर्जोको रसमा १ ग्रा. मिलाएर खानुहोस् नाकबाट रगत आउन तत्काल बन्द हुन्छ ।

६. ३ मिटर मुनिको शुद्ध रातोमाटो जङ्गलतिरबाट ल्याएर टाउकामा २-३ कि.ग्रा. गिलो माटो थुपार्नुस्, तत्काल फाइदा हुन्छ र रगत आउन रोकिन्छ । यो रातो वा गेरुमाटो १ लिटर पानीमा छानी मिश्री मिलाएर खाँदा झन् राम्रो हुन्छ ।

७. मुनक्का र जेठीमधु चूर्ण अथवा मिश्रीसँग असुरोको ताजा पत्ता २५-३५ ग्रा. पिसेर पिउने र ताजा असुरोको मिहिन लेप शिरमा लगाउने हो भने नक्सिर बन्द हुन्छ ।

८. पूर्णविश्राममा आनन्दित भई शान्तसँग रहने तब शरीर ठण्डा हुनासाथ रगत आउन रोकिन्छ । ध्यान-समाधिमा पुग्नासाथ रगत रोकिन्छ ।

९. **खाद्य चिकित्सा खान नहुने अपथ्य चीजहरू :** गरम मरमसलाहरू, खुर्सानी, जाइफल, मरिच, अदुवा, लसुन, टिमुर, अजिनो मोटो, बजारिया प्याकेट, भुटेको डढाएको चीज, केमिकल मिश्रित पदार्थ, चिया, अचार, रक्त तातो गर्ने कुनै पनि चीजहरू । तातो नखाने, धूम्रपान, मद्यपान, पानपराग, सुपारी, ल्वाङ,

नाकलाई असर पर्ने काम नगर्ने, नाक नकोटचउने, पित्तवृद्धि गर्ने पदार्थ नखाने ।

१०. भृङ्गराज खाने र लगाउने गर्दा तत्काल रगत आउने रोकिन्छ ।

११. गुर्जो चिनी (गिलोयसत्त्व) २५-३० ग्राम एक लिटर पानीमा पिलाउनासाथ रगत आउन बन्द हुन्छ ।

रगत छाद्ने/रक्त वमन कसरी रोक्ने ?

१. मुखबाट रगत छाद्ने वमनमा शुद्ध शिलाजितलाई असुरो कालो नपाएमा हरियो, भृङ्गराज, ब्राह्मी, गुर्जो, ताजा मिलेसम्म नमिलेमा सुक्खा चूर्ण, अमला, हर्रो एक-एक मुठ्ठी समानभाग र तीनलिटर पानी, एक मुठी मह, अमला मिसाएर खुब चलाउनुपर्छ । कुट्ने र पिस्ने हातले चलाइरहने दुई-तीनवटा भाँडामा खुब घोल्नुस् । कपडछान गरी पानी, न तातो न चिसो होस् । बिस्तारै १५-१५ मिनेटमा ३-५ चम्चा ख्वाउने । घण्टाभरमा रगत आउन रोकिन्छ । एक खुराकमा बन्द हुन्छ । एकैपटकमा रगत वमन बन्द भए पनि प्रत्येक ३-५ घण्टामा ३-५ चम्चा तीन दिनसम्म ख्वाउँदा कल्याणकारी औषधि हुन्छ ।

२. गोदन्तीभस्म १ ग्राम, तृणकान्तमणि ६ ग्राम, सुनगेरू माटो ३ ग्राम, ताजा असुरोको रससँग (ताजा नपाएमा सुकेको चूर्ण काँढा पकाएर कपडछान चिसो आधा लिटर रसमा) खाँदा आशातीत लाभ हुन्छ ।

३. असुरो १५ दिन हावामा सुकाएर पकाएको खोटो राख्नुभएको छ भने आवश्यकता पर्नासाथ प्रयोग गर्न पाइन्छ । एक्लै काम गर्न सक्षम असुरो रक्तवमन रोक्छ । खोकीमा, दममा, घाउचोटमा लेप लगाउन धैरै उपयोगी हुन्छ ।

४. मुनक्का २५ ग्राम, जेठीमधु १५ ग्राम, अमलाचूर्ण १५ ग्राम तीनलिटर पानीमा घोलेर प्रत्येक आधाघण्टामा एक गिलास हप्ता दिन पिउनुपर्छ । मुख सुक्न बन्द हुन्छ, हृदय पीडा शान्त हुन्छ र रक्तवमन रोकिन्छ फेरि हुँदैन ।

५. फिटकिरी रातो नपाएमा सेतो आगोमा फुराएर ३ ग्राम, मह १० ग्राम र पानी १ लिटर मिसाई प्रत्येक ३ घण्टामा पिउँदा रक्त वमन छिटो रोकिन्छ ।

हैजाको महामारी कसरी रोक्ने/नियन्त्रण गर्ने ?

१. हैजा फैलिएमा स्व-स्वस्थ वचाबका लागि आर्कको फूल या बेलपत्ताको रस ५० ग्राम, १० कागतीको रस, घरेलु खुँदो इच्छानुसार मिसाएर र बिहान-बेलुका दुईपटक खाने । यदि समस्या बढ्दो छभने प्रत्येक ३/३ घण्टामा पिउनुपर्छ ।

२. प्याजको रस, अनारको रस, अलैंची रस, यदि नपाएमा ५ ग्राम भुटेको, फुराएको फिटकिरी मिश्रीसँग पिउँदा तत्काल वमन बन्द हुन्छ ।

३. पीपलको खरानी वा बोक्रा पकाएर प्याजको रसमा गरमगरम पिउनुपर्छ । प्रत्येक आधा घण्टामा गर्ने ।

४. पुदिना र प्याज रसमा कालीमरिच घोटेर; बिरेनुन र हिङ घ्यूमा भुटेर बिरेनुन हिङ रातै बनाएर मनतातो पानीसँग खाँदा अजीर्ण नपचेर हैजा भएकोलाई तुरुन्तै शिव-वाणको काम गर्छ ।

५. हैजा फैलिएमा हर्रो पोलेर खाने-पिउने साथमा खुँदो अनुपान हुँदा उत्तम हुनेछ अथवा मलायोको अमिलो प्याजको रसमा प्रत्येक आधाघण्टामा १०-२० पटक पिउँदा हैजा नियन्त्रणमा आउँछ र २-३ दिनमा निर्मूल हुन्छ । यो रोग हरक्षण हरमिनेट बढ्दैजाने हुनाले अचुक औषधि बनाउँदै रहनुस् । पहिले वमन बन्द गराई

दस्त-पखाला रोक्नतिर लाग्नुपर्छ । एकदम नाडी मन्द भएमा मालिस गर्नुस् । सफा-सुग्घर-स्वच्छ बन्ने र गुग्गुल लोवान वा गन्धक, तीतेपाती, जटामसी, धूपको धुनी दिने, कपूर सुँघ्ने वा मन परेको बास्ना लिने, उपवास-लङ्घन गर्दै ठीक पार्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ कि हैजा पुनःनफैलियोस् ।

७. भक्याम्लोको धूलो हैजामा १ घण्टा १ चम्चाका दरले खुवाउनुपर्छ । जे गर्दा पनि हैजामा शुद्ध तामाको धातुमात्र प्रयोग गर्ने र माला, औंठी लगाउने गर्नुपर्छ ।

पैताला-हात फुटेर चिराचिरा परेमा के गर्ने

अडिर (एरण्ड) बीजको सेतो भागलाई खुब पिसेर मिहिन बनाई पाए पुरानो नपाएमा नयाँ गाईको घ्यू बराबर राखी पकाउनुपर्छ । दुवै एकमा मिलेपछि मिलेसम्म मौरीको चाका अग्निबाट समानभाग हालेर चलाउनुपर्छ । जब एक हुन्छ मलहम तयार भयो । भुइँमा निकालेर सेलाएपछि शिशीमा राख्ने । यदि चाका नपाएमा अग्निबाट निकालेर मनतातो रहँदा शुद्ध मह मिसाएर घोट्ने । बेलुकी मनतातो पानीले गोडा धोई ओभाएपछि लगाउने । ५-७ दिनमा ठीक हुन्छ तर १५ दिनसम्म लगाउनुपर्छ । हिमाली चिसोपानीले पैताला चिराचिरा पर्नसक्छ । रगत खरो सुक्खा भइरहेको भए जलअंश कम हुनेमा बाहिरी छाला चर्रर चिरिन्छ । छाला र रगत सम्बन्धमा मसिना जेलीहरूद्वारा चिफ्लोपनले रसिलो हुनुपर्नेमा छाला सुक्खाराम भई फुट्ने, चिरिने हुन्छ । यसकारण प्रशस्त झोलपदार्थ पिएर रक्तवृद्धि गर्ने विशेष काम हुनुपर्छ । चना वा मकै पिठोले धुने गर्नाले कम हुँदै जान्छ ।

दाद, दुबी, लुत्तो आदि चर्मरोग कसरी सन्चो गर्ने ?

रस, रक्त, मेद, मांस यी चार धातुको विकृतिहरूका फलस्वरूप दादको उत्पत्ति हुन्छ । छालामा रगत सुक्दै गएर सुक्खापन आएपछि दादजस्तै अरू घातक चर्मरोग लाग्न सक्छन् । भैंसेदाद फोहोर पानीमा नुहाएर प्राय पशुहरूबाट सर्ने सरुवा रोग हो । जहाँ कमजोर नरम छाला त्यहाँ जीवाणुले प्रवेश पाउँछन् । पैसे दाद, सुक्खा दाद, चिलाउने दाद, दुबी, लुत्तो, दादुरा, कुष्ठ आदि धेरै कारणहरूमध्ये आजकालको अप्राकृतिक खानपान र रासायनिक मिश्रण हो । भित्री छालामा रहने प्रोटिन नबन्नु र बाहिरी छाला पनि झन् सुक्खाराम हुनुले अनेक चर्मरोग उत्पन्न हुन सक्दछन् ।

दादको उपचार :

१. चर्मरोगनाशकतेलले मालिस हप्तामा एक पटक डेढ घण्टा गर्ने ।

२. तीतेपाती, नीम, चिराइतो, बकाइनो, कुटकी, इन्द्रजौ, असुरो आदि जेजे पाइन्छ, पकाएर बाफ लिने र त्यही पानीले स्नान गर्ने हप्तामा २ पटक ।

३. जहाँ दाद छ त्यहाँ दिनको १५ पटक ताजा तीतेपातीको रस दल्ने, दिनदिनै गर्नुपर्छ । निरन्तरता भएमा २-३ दिन र हप्तामा ठीक गर्छ ।

४. वनलसुन वा हाडेलसुन नभए घरेलु लसुन ४-५ पटक दिनभरमा दल्ने ।

५. दादमारी बुटीको चोप लगाउने अथवा जुनसुकै सल्लाका चोप अथवा पिरपिरे बुटीको रस ४-५ पटक लगाउँदा सन्चो हुन्छ ।

६. गन्धक २५ ग्राम ध्वाँसो (धुवाँको मैल) १० ग्राम, चुना ७ ग्राम, पुरानो गाईको घ्यू २५ ग्राम अथवा

नरिवल-तेल अथवा लसुनरसमा चन्दनजस्तै खुब घोटेर लगाउने, दिनमा २ पटक ।

७. बाकुची, मालकागुनु, भलायो समभाग बीज पिसेर दिनको २ पटक लगाउँदा दाद, श्वेतकुष्ठमा आशातीत लाभ हुन्छ ।

८. तुतिया, हरताल, चून, गन्धक, मैनशील, मुर्दाशङ्ख, सेतो फिटकिरी, असली सिन्दुर समभाग लसुनको रसमा मिहिन घोटेर लगाउने । यदि दाद सुक्खा भएमा पुरानो घ्यू अथवा सरर्स्यूंको तेलमा सबैलाई घोटेर लगाउँदा राम्रो हुन्छ । जति पुरानो र जीर्ण दाद पनि ठीक हुन्छ ।

९. शिलाजित, भृङ्गराज, तितेपाती पिसेर लगाउँदा एक हप्तामा ठीक हुन्छ ।

१०. सर्वाहार, मांसाहार नगर्ने, पान-पराग, गाडेका अचार, कडा अमिलो आदि नखाने । शरीरलाई सुक्खा नपार्ने र अल्छी नहुने ।

११. अनार, जिमिकन्द, केरा, गाँजर, मेवा, आलु, लसुन, मूला, बेसार, चना, मुगीमास, बेथे आदिको रसाहार दिनमा ५-७ लिटर सेवन गर्नुपर्छ ।

१२. अँगेरको ताजापात दल्नुपर्छ दिनको २ पटक ५ घण्टाको फरकमा जस्तोसुकै दाद भए पनि हप्ताभरमा पूर्ण निको हुन्छ । अँगेरको पात दलेपछि केहीबेर धेरै पोल्न सक्छ । यसर्थ सहनशक्ति बढाउनुपर्छ ।

१३. पाएसम्म हिमाली रायोपाते बीज, नपाएमा घरेलु मूलाको बीज अथवा रायोको बीज मिहिन पिसेर मनतातो लेप ५-७ पटक लगाउँदा नयाँ र पुरानो दाद हराउँछ ।

श्वासरोग (दम) कसरी नियन्त्रण तथा निर्मूल गर्ने ?

श्वास-प्रश्वास रोग प्रायः फोक्सो र श्वासनलीसँग सम्बन्धित छ । विभिन्न कारणहरूले दमरोग आउँदछ । विशेष गरी अति गर्मी र फोक्सोमा रसको अभावले सुक्खादम हुन्छ । अति ठण्डी र कफग्रस्त पीडा बढ्दै गएर सुन्निने भई दम हुन्छ । फोक्सोमा सक्रिय रक्त मांसपेशीहरूको कमी र नीलो स्नायुतन्तु-नसाहरू अस्वस्थ देखिँदै जानु, सास फेर्न गाह्रो झन् जटिल भएपछि श्वास-प्रश्वासमा समस्या आई रोग बन्दछ । कृमि आतङ्कले पनि फोक्सो गलाइदिन्छ । नाकबाट प्रशस्त लिएको शक्तिदायक स्वस्थ अक्सिजन श्वासनली हुँदै फोक्सोमा पुग्दछ र फोक्सोको खराब विकारयुक्त श्वास बाहिर फाल्ने प्रक्रिया चलिरहेको हुन्छ । जब ईश्वरको यो मन्दिरमा आउँदा श्वास धेरैबेर रोकिएर कुम्भक भई उपचार गरेर कार्बनयुक्त विकार बाहिर निस्किरहेको हुन्छ । नाकको प्वालबाट भरिएर भित्र गएको प्राणसहित सास गलकोष (Pharynx), र वायुनली (wine pipe) पार गर्दै सानो श्वास नली (small bronchial tubes) हुँदै फोक्सोमा पुगेर चिकित्सा गरिरहेको हुन्छ । (१) श्वासनलीको दुर्बलता (२) शरीर दोषयुक्त अवस्था (३) फोक्सोसँग सम्बन्धित स्नायुहरूका दम हुन सक्दछ । कमजोरी र सुक्दै जाने हुँदा कफग्रस्त समस्या, हाड-मासु खिएर पूर्ण प्राणवायु लिन नसकेर दम आउँछ ।

सुक्खा दमको चिकित्सा :

१. जेठीमधु १०० ग्राम, हर्रो १०० ग्राम, अभ्रकभस्म २० ग्राम मिलाएको धूलोलाई सुरक्षित भाँडोबाट १ चम्चा झिकेर शुद्ध मह डेढ चम्चा, न तातो न चिसो दूध या पानीसँग बिहानै र बेलुकी खानुपर्छ । समस्या बढ्दो र पुरानो भएमा प्रत्येक ३/३ घण्टामा आधा चम्चा धूलो, न तातो न चिसो पानीसँग खाने । खानासाथ फाइदा गर्छ, १ मासभरमा रोग निको हुन्छ । मरणान्त अति वृद्धलाई समेत फाइदा गर्दछ; फोक्सो सक्रिय राख्छ । श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा ईश्वरको कृपा नै हुन्छ अर्थात् छिटो निको हुन्छ ।

२. हर्रोको धूलो शुद्ध सक्खर, खुदो, मिश्री, गुदपाक कुनै एकसँग प्रत्येक घण्टामा आधा चम्चाका दरले १५

पटक नित्य प्रयोग गर्नुपर्छ । ३ दिनमा सन्चो हुन्छ तर ठीक भयो भनेर नछोड्नोस् । ११ पटक, ७ पटक, ५ पटक, ३ पटक गर्दै र बिहान-बेलुकी १/१ चम्चाका दरले १ महिनाजति खानुपर्छ । जति खाए पनि फाइदा नै गर्ने हुनाले छोड्न पनि पर्दैन ।

३. जेठीमधु चुस्ने, हर्रो चुस्ने, वनको पानपत्ता (पात) ५-७ वटा चपाउने या चुस्ने, धसिँगरे पात खाने, प्रशस्त मनतातो पानी पिउँदै गर्ने, १-२ लिटर दाल नित्य पिउने, धोबिनी चुस्ने, शीतलचिनी चुस्ने गरिरहनुपर्छ ।

४. भस्त्रिका प्राणायामको व्यायाम र कपालभाँति १०+१० मिनेटको अभ्यास गरेर आधाघण्टा पुऱ्याउनुपर्छ । भस्त्रिका **ॐ नमः** शिवाय जप्दै श्वास लिँदा र छोड्दा पनि **ॐ नमः** शिवाय ५०-६० पटक आरम्भमा बिस्तारै र पछि छिटो गर्ने ।

५. यदि कर्मयोग नभएमा योगासन गर्ने । अभ्यासमा कमर चक्रासन, वज्रासन, शलभासन, पादउत्तानासन, मकरासन, मत्स्यआसन आदि जसरी शक्ति आउँछ उसरी नै आसन बढाउनुहोस् ।

६. किसमिस, मुनक्का, छोहरा, अनार, अम्बा, जामुन, काफल आदिमा अदुवा र मरिच, अलैंची बिरेनुन वा सिँधेनुन (सेतो नुन) मिसाएर खाने गर्दा सुक्खा दमको नामनिसाना मेटिन्छ ।

७. शुद्ध ५-७ गिलास पानीमा मह १ चम्चा न तातो न चिसो पिएर वमन कागआसनमा पञ्जाले मात्र टेकेर बिहानै उल्टियोग गर्ने ।

८. असुरोफूल, दमकानेछाप, मिश्रीझार, पारिजातफूल, राजवृक्षको फूल, धायरोको फूल, गुराँसको फूल, दालचिनी, पिपला, अदुवा, बेसार, ल्वाङ, मरिच र खुदोको काँढापानी दिनको २-३ पटक खाने । धेरै नपाएमा ५-७ थोक मिलाउने र राम्रो काँढापानी पकाएर प्रयोग गर्ने ।

९. **अनुभवसिद्ध औषधि :** गुदपाक सक्कली घ्यूसँग बनाएको अथवा शुद्ध सक्खर अथवा भैंसी ब्याएको पहिलो दिनको बिगौती दूधचूर्ण सुकाएर राखेको १ कि.ग्रा., कस्तुरी सक्कली १ तोला मिसाएर प्रत्येक ३ घण्टामा आधा चम्चा अथवा बिहान-बेलुका १/१ चम्चा पानीसँग खानुपर्छ । कस्तुरी नमिलेमा असुरो वा हर्रोको खोटो १ कि.ग्रा. मिसाउनुपर्छ ।

१०. असुरोको १ मुट्ठी रसमा ११ चम्चा चिनी पगालेर ३ चम्चा घ्यूमा पकाई प्रत्येक डेढ घण्टामा चौथाइ चम्चा, न तातो न चिसो पानीसँग खाँदा फुको खोकी ठीक हुन्छ । १-२ दिनको उचित उपचारले गतिशील लाभ प्राप्त गर्नुस् ।

११. **सुक्खा दममा खान नहुने अपथ्य चीजहरू :** खुर्सानी, गरम मरमसला, माछामासु, मद्य आदि दुर्व्यसनी पदार्थ, चुरोट आदि धूम्रपान, गाडेका अमिला अचार, मैदाका पदार्थबाट बनाइएका चीजहरू, सडेको सेतो चामलको भात, चिउरा, भुजा, सागपात भुटेको र सुक्खा तेलमा बनाएका खरा चीजहरू, धेरै तातो इत्यादि ।

१२. **गर्न नहुने :** हीनताबोध, रोदन, बसिरहने, अल्छी मानिरहने, ढाडलाई बङ्ग्याएर कुप्रो पार्ने, बढी कुरा गर्ने गफाडी, उपचारमा मतलब नराख्ने ।

कफग्रस्त दम-खोकीको उपचार

१. कफनाशक जडीबुटीहरू असुरो, तुलसी, अदुवा, बोझो आदि राखेर पानी डेढ मानाजतिमा छोपेर पकाएको भाँडो भुइँमा निकालेर अथवा मन्दअग्निमा भाँडोबाटै गर्न सकिन्छ । १५/१५ मिनेट बिहान र बेलुकी बाफ गर्ने ।

२. छातीमा लेप गर्ने । गरम तातोपानीले स्नान गर्ने, धूप स्नान गर्ने, घाममा बसेर तेल मालिस गर्ने, गरम

खालका कपडाले छाती छोपिएको होस् । कत्था वा खयर चुस्नाले तत्काल फाइदा पुऱ्याउँछ ।

३. बोझो, खयर र नुनपानी २-३ लिटर मनतातो पिएर वमन गर्ने । यस्तो क्रिया ५ बजे बिहानै गरी भ्याउनुपर्छ ।

४. सानो हर्रो, नुनपानीले विरेचन पेटको शङ्खप्रक्षालन गर्नुपर्छ ।

५. **कफग्रस्त दममा खान नहुने अपथ्य चीजहरू :** माछामासु, अमिला चटनी र गाडेका अचार, मैदाका बिस्कुट, चाउचाउ विभिन्न मिष्ठान्न भण्डारका चीजहरू, सेतो चामल, चिउरा, भुजा, सर्दी गर्ने सागपातहरू, आलु, फ्रिजका चीजहरू, कोकाकोला आदि पेयपदार्थ, मही, दही, गोलभेडा, भण्टा, प्याज, जाँड, धूम्रपान तर धूवाँ खान पर्ने भए हर्रोको धूलो तमाखुमा मिसाएर पानी राखेको हुक्काबाट खुब मजाले कफ निस्कने गरी खानुपर्छ । चिलिमको पाताको खरानी पनि फाँक लगाउने ।

६. चर्ने गाईको दूध १ किलोमा कालो शङ्खिया चूर्ण गरी २५ ग्रा. नपाएमा सेतो ३५ ग्रा. पकाउँदै जाँदा बनेको खुवामा एउटा कुखुरीको अण्डा राखी स्थानीय चुल्होमा मन्दअग्निमा पाक खुब घोटाइ गर्दै जाने; नजलोस् अग्निबाट निकालेर अलिअलि मनतातोमा ३ चम्चा सक्कली मह मिसाई घोट्ने र पूरा सेलाएपछि सुरक्षित राख्ने । **सेवन विधि :** ३ चामलजति बिहान र बेलुकी घ्यू ३ चम्चा पगालेर खानासँग दोस्रो गाँसमा खानुपर्छ ।

७. टङ्कणक्षार, अभ्रकभस्म, मृङ्गशृङ्गभस्म, हरतालभस्म, वंशलोचन, क़त्था १० ग्रा. समभाग र दालचिनी, त्रिफला, पिपला, मरिच, जायफल, काफल, ल्वाङ, देवदार, हर्रो, कालो धतुरोको बीज २० ग्रा. बराबर बराबर चूर्णमा अफिम ३५ ग्रा. वा चरेस ३५ ग्रा. घिसीपिसी सबै मिलाएर कोदोको पातलो खोलेसँग १/१ चम्चा बिहान-बेलुकी खानुपर्छ र कफग्रस्त दमबाट पूर्णरूपमा छुट्कारा पाउनुपर्छ ।

८. **कफनाशकहेतु खेचरी क्रिया :** ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ । माथि तालुमा जिब्रो उल्टयाएर रगड्दै रगड्दै टालिनुपर्छ । तातो गर्मीले गर्दा हिमालयको हिउँ बरफ पग्लेर ब्रह्मबारीरस जिब्रोमा झरोस् र कफनाश गरोस् । कानमा तेल २-२ राखी थोपा कपासले छोपेर दाहिने स्वर चलाएर सूर्यको ध्यान प्रत्येक ३ घण्टामा १५ मिनेट गर्ने । फोक्सोबाट पसिना छुट्न थाल्छ । अझै पनि नतातेको भए खेचरी आसनमा कपालभाँति प्राणायाम आधाघण्टा गर्ने । तब कफनाशक महाऔषधिको महादमको उपचार पत्ता लाग्नेछ । कफग्रस्त समस्यामा धेरै दिन रहिएपछि फोक्सो सुनिन्छ र सदा दमरोग हुनसक्छ । यसकारण रोगोपचारमा गतिशील भएर लाग्नुपर्छ । आफू ठीक भएर लोककल्याणकारी सेवा पुऱ्याउनुहोला ।

रजोवीर्य बढाउने सरल विधि :

१. रूद्रवन्ती ७ ग्रा. कार्तिक-मङ्सिरको ताजा क्षुप, अलैंची र मरिच १ ग्रा. दूध मिश्रीसँग दिनको २ पटक १/१ चम्चा बेलुकी सुत्ने बेलामा खाने अथवा तुलसीको ताजा १० पात र बरको नयाँ जरा वा बेल ५ ग्राम खाने ।

२. कालो काउसोको बीजचूर्ण ७ ग्रा. ३ घण्टा पञ्चगव्यमा पकाएको चूर्ण, मह र दूधसँग दिनको ३ पटक १/१ चम्चा खाने ।

३. यार्सागुम्बा घृतमा अलिअलि तातो भुटेर निकाली दूध र महसँग आधाघण्टा भिजाएर फेरि मनमन तातो बनाई आधा-एक चम्चा दिनमा २ पटक खाने अथवा चन्द्रमङ्गेन वा काउसो बीज ५-१० ग्राम खाने ।

४. काँचो सिम्रिक (हिङ्गुल) चौथाइ ग्रा. बरको दूधमा घिसेर १ चम्चा महसँग आधा ग्रा. शिलाजित मिसाएर आधा लिटर दूधसँग, न तातो न चिसा गरी खानाको २ घण्टापछाडि रात्रिमा खानुपर्छ ।

५. कामराज बुटी अथवा हिमाली लसुन ५-७ ग्रा. जङ्गलचर्ने पशुको आधा लिटर दूधसँग खाने ।

६. पाँचऔंले कन्द, मह, दूधसँग ३-५ ग्रा. दिनको २ पटक खाने ।

७. आधा ग्राम हरतालभस्म, नौनी घ्यू ५० ग्रा., दूध आधा लिटरसँग २ पटक पिउने ।

८. धातुपुष्टिका लागि दूधवाली बिलाइकन्दचूर्ण वा मुसलीचूर्ण ५-७ ग्रा. दिनमा २-३ पटक दूधसँग खाने ।

९. तुलसी बीज १ चम्चा, चनाको सत्तु र सक्खर वा मिश्री दूधसँग ५-७ पटक ५ चम्चाको दरले खाने । बीचबीचमा ताजा पाकेको केरा खानुपर्दछ ।

१०. कुरिलो, अश्वगन्धा, दूधेकाँश, अनन्तमूल, मुसलीजरा समभाग दूध र महसँग २-३ पटक १/१ चम्चाको दरले खाने ।

११. प्राकृतिक बलियो पेट बनाएर कोदोको उत्तम खाना र हिमाली चर्ने गाईको घृत दूधसँग हिममौरी मह मिसाएर भोजन गर्नुपर्छ । वीर्य वृद्धि गर्ने हजारौं जडीबुटी र सयौं उपायहरूलाई सबैले गतिशील भई अनुसन्धानमा लाग्नुपर्छ र फाइदा लिनुपर्छ ।

हृदय (मुटु) रोगको चिकित्सा कसरी गर्ने ?

मुटु जन्मदेखि विनाविश्राम अनवरत स्वसेवामा रहन्छ । अधिक बलवान हृदयका मांसपेशीहरू दुई मुठ्ठी बराबर २५०-३०० ग्रा. औसत वजन रहेको मुटु प्राणशक्तिको विशेष ईश्वरीय ऊर्जा हो । पुरुष अति महत्त्वाकाङ्क्षी चुनौतिपूर्ण सङ्घर्षशील जीवन तनावमा धराप पारेर आत्मघाती हुँदै गइरहेकाले ३०-४० वर्षको आयुमा हृदय धमनीहरूमा अवरोध उत्पन्न भएको छ । विलासी खानपानले रगत बग्ने स्नायुतन्तु-नसाहरूमा बोसो जमेर कोलेस्ट्रोल विनाकर्मयोग व्यायाम र परिश्रमविना मोटाघाटा भएर मृत्यु भईरहेछन् । नारीको कोमलता एवम् करुणामय स्वभावले हीनताप्रदर्शनको प्रमुख कारण हृदय शिथिल र निष्क्रिय हुँदै कमजोरपनको शिकार बनिरहेछन् । कुनै पनि कार्य गर्न नसक्ने स्थितिमा पुऱ्याउने मन्दअग्नि, एकदम ठण्डा शरीर, निम्नरक्तचाप, अल्छी, सुस्तमनःस्थिति, ढिलासुस्ती, नकारात्मक मानसिकताले स्त्रीजातिको पतन मात्र होइन, मृत्यु-काल अत्यन्तै नजिक आइरहेछ । डर लाग्ने, आत्तिने, मरेतुल्य भईदिने, अत्यास लाग्दो पीडा, रोईकराई, यताउता चल्दा, हिँड्दाखेरी श्वास फेर्न साह्रोगाह्रो हुने, मुटु हल्लिने, मुटुको भल्ब ब्लकेज, एकदमै ढिलो र छिटो गतिले कार्य गरिदिने हुनाले असन्तुलनमा रहनुपर्ने, शिरमण्डलमा तुरुन्तै गर्मी पैदा हुने, रक्तसञ्चारको चालमा घटी-बढी र वाक्क-दिक्क विरक्तिपन आइरहनु । हृदयमा कृमि, धेरै र थोरै त्रिदोषज (वात-पित्त-कफक्षय) खिइने, कडाकडा हुने, धेरै कोमल, नरम भएर प्वाल पर्ने इत्यादि हृदयरोगका मुख्य लक्षणहरू हुन्छन् ।

हृदयरोगको चिकित्सा-खान नहुने अपथ्य कुरा (भोजन विज्ञान) :

१. धेरै चिनी र चर्को नुन, कुपोषण भोजन, खराब घृत-तेलयुक्त खाना, गेडागुडी, हाड, माछामासु, नयाँ अन्न, धूम्रपान, मद्यपान, अति अमिलो र टर्रो मही, चुकिलो दही, अचार, गरिष्ठ मसला, पान-पराग, आधुनिक मुखमा राख्ने अनेक परिकार, अधिक भोजन, धेरै अपाच्य ठोस आहार, तारे-भुटेका चीजहरू, अण्डा, हलुवा, अति ठण्डा चीजको सेवन ।

२. **गर्न नपाइने :** झुक्ने, घोप्टोपर्ने आसनहरू, मानसिक तनाव, क्रोध, गाली-गलौज-कटुता, आधुनिक हतार, मनको व्यस्तता, आलस्यता, कुरैकुरा-गफैगफ, सुतिरहने, बसिरहने, द्वन्द्व-लडाइँ झगडा, छटपटाउने, मूर्च्छित क्रिया आदि ।

३. **नित्य गर्नुपर्ने नियम :** करुणामय स्वभाव, प्रसन्नमुद्रा, प्रेमभाव, शारीरिक कठिन श्रम, पानी पिउने

हर आधा घण्टामा, स्वयम्भित्रको ईश्वरमा विश्वास र श्रद्धापूर्ण भक्तिभाव, दीन-दुःखीहरूको सेवा, समयसमयमा विश्राम, सूर्यास्तमा रातको भोजन, ९:३० रात्रिमा शुभ पूर्णविश्राम, स्नान, मालिस, नियमित-परिमित-सन्तुलित-पोषिलो शाकाहारी भोजन, मन नै एकदम खाली शून्यमा गएर विश्राममा रहनुपर्छ। शरणागतध्यान र समाधि लगाउनुपर्छ।

मुटुको निष्क्रियता र आक्रमण (Heart fail and Heart attack) :

मुटुको धड्कन बढ्ने-शूल-दाह-जलन र सुतिदिने निष्क्रियमा हितकारी प्याज, पाँचऔँले, मुसली, शतावरी, रातोच्याउ, गुच्चीच्याउ, यार्सागुम्बा, रथ, विरथ, हिमाली लसुन, गुर्जोसत्त्व, गाजर, अङ्गुर, अनार, धनियाँ, स्याउ, अम्बा, कालोचना, लिची, चौलाई साग, अमला, मौसमी, कालो तुलसी, शुद्ध मधु (मह) र कागती पानी, दुबो, केरा, काउलो पात, अर्जुन बोक्रा, रातो आलुको रस र लसुन, हिमाली चुल्ठीअमिलीको रस र ल्वाङ, शुद्ध हिङ, अदुवा, पिपलको पात, खरिबोटको पत्ता र बोक्रा, पदमचाल, किसमिस, मिश्री, मरिच, अमलापानी इत्यादि प्रयोग-सदुपयोग-लगातार सेवन गर्नाले हृदय-मुटु सुत्ने (Heart Fail) र हृदयको डाहा-शूल (Heart attack) नियन्त्रण, कम र बिस्तारै रोग-उपचारको गतिशील चिकित्सामा सहयोग पुर्‍याउँछ। माथि वर्णन गरिएको चीज हृदयलाई शक्तिवर्द्धक प्राकृतिक रसाहार-झोल बनाएर सम्भव भए जति थपथाप पार्ने। अमिली बिरुवा, मुसाकर्णी (रक्त), चिप्लो भिण्डी, रातो चरिअमिलो, सेवनरस खानामा अधिकतम प्रयोग बढोस्। मुटु खायो भन्दै रोएर बेकार आफैँ खराब मनको हुनुभन्दा कल्याणकारी चीज खोजेर खाई मुटु शक्तिशाली बनाउनु पर्दछ।
सावधान : वृद्धवृद्धामा मुटुचाल धड्कन घट्बढ् हुँदा मरेको जस्तै भइन्छ। मुटुयन्त्र कुनै मेसिन होइन कि जतिपटक मर्मत-संहार जे गरे पनि चल्ने। यसर्थ बारबार हेरफेर अपरेसन यथासम्भव नगर्दा मरे पनि बाँचेको बराबर महसुस गर्नुपर्छ। उपचारात्मक ध्यानको निरन्तर अभ्यास गर्दै जानुपर्छ। अन्तर चिकित्सकबाट जो आदेश हुन्छ जसअनुसार गर्ने। पृथ्वीमा अमृत नै अमृत स्वयम्का लागि महाअमृत बनेर स्वागत गर्न पर्खिरहेका सुनौलो मौका कैयौं हुन सक्दछन्।

मुटुको गतिशील उपचारबाट समस्या समाधान कसरी गर्ने ?

१. **प्रातः** ५ बजे ऋषिमुनि वटी ३ गोली अथवा इन्द्रजौचूर्ण आधा-एक चम्चा १ महिनाभर पानीसँग खाने।

२. उच्चरक्तचाप भएमा बेलुकी सुत्ने बेलामा चौथाइ वा आधाचम्चा सर्पगन्धाको चूर्ण र काउलो धूलो एक चम्चा दूधसँग खाएर निदाउनुहोस्। जब ठीकमा आउँदछ सर्पगन्धा नखाने। रक्तभारलाई उच्च ताप-चाप नियन्त्रण र निर्मूल गर्न खप्पिस औषधि घरमै लगाउनुपर्छ। तराइ-पहाड र शहरमा छतका गमलामा सर्पगन्धा रोपौँ र आवश्यक पर्दा तत्काल खाने।

३: अर्जुनवृक्षको छाल वा घनसत्त्व ५०० ग्रा., १०० ग्रा. सक्खर मिसाएर ३ लिटर दूधमा फलामे कराहीमा पकाउने र पाकिसकेपछि अमलाचूर्ण समभाग हालेर चलाउने। रातोरातो हुनुभन्दाअगाडि आँचबाट बाहिर निकाल्ने र प्रत्येक ३ घण्टामा दिनमा ५ पटक १ चम्चा खानुपर्छ।

४. **अग्निवृद्धि र रक्त बढाउने** : रक्तवृद्धि गर्ने खालका चोपसहितका ताजा रक्तवर्द्धक औषधिहरू ३-५ पटक १/१ चम्चा हृदयरोगलाई हितकारी हुन्छन्। भोक लागेर रुचि बढ्नुपर्दछ। खाएको खाना राम्रोसँग पचेर शुद्ध रसरक्त बनाउन सकोस् तब मुटु सदा शक्तिशाली भइ नै रहन्छ।

५. **हृदयपौष्टिक रसायन** : मुक्ता वा शुक्तिभस्म, चाँदीभस्म, प्रवालपिष्टि, कहरुवापिष्टि(तृणकान्तमणि), मोतीपिष्टि १० ग्रामका दरले, कस्तुरी ५ रत्ती, शुद्ध शिलाजित ५० ग्रा. अर्जुन ५० ग्रा., काउलो चूर्ण ५० ग्रा., त्रिफलाचूर्ण ५० ग्रा.सुकुमेलबीजको चूर्ण वा अलैंची, रक्तचन्दन वा श्वेतचन्दन (श्रीखण्ड), धनिया

३० ग्रा.का दरले मिहिन धूलो एक ठाउँमा आधाघण्टा खरल गरी सुरक्षित राखी २-३ ग्रा. (१ चम्चा) ब्राह्मीरस अथवा भृङ्गराजको रससँग दिनको २ पटक खानाको १ घण्टापछाडि दिनको २ पटक खानु महाअमृत हो ।

दिमागी खुराक (Brain Tonic) खाने ?

१. पाँचऔंले वा मुसली १०० ग्रा., सल्लोबीज वा ओखर ५० ग्रा., जटामसी वा सुगन्धवाल ५० ग्रा., काउलो १०० ग्रा., ग्राम, अमलाचूर्ण १०० ग्राम, मालकागनी ६० ग्राम, जेठीमधु १०० ग्रा., मिश्री १०० ग्राम मिलाएर दिनमा ५-७ पटक आधा-एक चम्चाका दरले खाने गर्नुपर्छ ।

२. शङ्खपुष्पी, जटामसी, हर्रो, बोझो, अर्जुन, महुवाको फूल, मुनक्का, ब्राह्मी, गुर्जो, कुरिलोजरा, शुद्ध सक्खरमा वा मिश्री अथवा महसँग ठण्डाजल दिनको ५-७ पटक केही खानुभन्दा ५/७ मिनेटअगाडि पिउनुस् र अमृतमय परिणाम प्राप्त गर्नुपर्छ ।

३. पेट सफा नभएर दिमागका मस्तिष्कका मज्जातन्तुहरू स्नायुमण्डल तातेको भए हर्रो, बर्रो, अमलाको भित्री बीज फ्याँकेको चूर्ण समभाग १/१ चम्चा सुत्नबेलामा खाना खाएको २ घण्टापछाडि बिहानै मनतातोपानीसँग खाने गर्नुपर्छ ।

४. वायुपान गर्दा बायाँ चन्द्रस्वरलाई सक्रिय पार्ने समयसमयमा हिमठण्डा शिरलाई पार्नुहोस् । भर्ने वा तान्ने पूरक प्राणायाम बायाँ नाक सक्रिय पारी गरिरहनुपर्छ ।

५. २५-३० पटक शीतली प्राणायाम गर्ने तर दायाँ नाक बन्द गरी बायाँ नाकबाट विकार फ्याँक्ने गर्नुस् । शीतलीले शिरमण्डललाई ठण्डा बनाउनुपर्छ ।

६. हिमाली ब्राह्मी वा हिमलसुन वा ब्राह्मीझार एक पाउ, गुर्जो चिनी ५० ग्रा. मिश्री वा सक्खर पानीसँग खाने ।

७. शिरलाई ठण्डा पुऱ्याउने खालका जडीबुटी औषधिहरूलाई खोज गर्दै प्रयोग बढाउनुहोस् । ध्यान गर्नुस्, ध्यानले शान्तमय दिमागी खुराक दिन्छ । दिमागको पौष्टिक चीज नै ध्यान हो, यसर्थ अभ्यासलाई गतिशील पार्नुपर्छ ।

८. प्रत्येक ३ घण्टामा शिरठण्डक तेल वा पानीले वा खाली हातले ५-७ मिनेट मालिस गर्नुहोस् ।

९. हिमाली मह आधाचम्चा, हिमाली गाईको घ्यू एक चम्चा, जटामसी चूर्ण १ चम्चा दिनको २ पटक बिहान र बेलुकी ६ बजे दूधसँग खानुपर्छ ।

१०. भुइँकटहर, लिची, चिउरी, गुयेली, ऐँसेलु, अङ्गुर, सुन्तला, अमला आदि ताजा फल वा फलामृत मह दिनमा ५-७ पटक खानुपर्छ ।

११. अति कमजोर, कृमिआतङ्क, अग्निमन्द, पिनास, ठण्डारोग, कुपोषण, बिर्सने भुल्ने हुन्छ । यसर्थ पौष्टिक र प्राकृतिकपदार्थ सेवन गरिरहनुपर्दछ ।

नपुंसकता-नामर्दीपन दिउसै स्वप्नदोष र शीघ्रवीर्यस्खलन कसरी हटाउने ?

जन्मदेखि नै प्रजननग्रन्थिहरूको पूर्ण विकास नभएर नपुंसकता हुन्छ । यो प्राकृतिक कारण हो । अरू अनेक अप्राकृतिक, कृत्रिम कुकर्म एवम् अज्ञानताले पनि नपुङ्सकता हुने गर्दछ । विषयवासना पैदा गर्दै हस्तमैथुन, सानो उमेरमा अधिक बिमारी, धेरै मोटोपन, वाजीकरणका औषधिको कुअसर, घटना-दुर्घटना, पूर्ण विलासी मन, लिङ्गलाई मेसिनजस्तै अत्यधिक प्रयोग, शरीरमा जीवनीयशक्तिको कमी, सङ्क्रमणकारी

जीवाणुहरूको आक्रमण इत्यादि नपुंसकताका विभिन्न कारणहरू हुन् । पत्नीको अत्यधिक यौनशोषणले पनि लिङ्ग कमजोर बन्दछ । यो कुनै रोग होइन । भावुक र कामुक मनले कल्पना गर्ने आजका अधिकांश युवक अधिक गरम वस्तुहरू माछामासु, अण्डा, खुर्सानी, मरिच, लसुन, तेल-घ्यूमा पकाएर भुट्ने र खुब खाने गर्छन् । उद्देश्यविहीन र मानसिक रोगीहरूलाई स्वप्नदोष हुन्छ । जननेन्द्रिय तथा मानसिकस्थिति अति कमजोर हुँदै गएर विनास्वप्न वीर्यस्खलन हुने गर्छ । पाचनसंस्थान कमजोर र मनमा खराब भाव नकारात्मक, स्नायविक दुर्बलता, धातुरोग, पानी बराबरको पातलो वीर्य इत्यादिले स्वप्नदोष र उत्पन्न हुन्छ र मानिस ज्यादै कमजोर भई अनेक रोग लाग्न सक्छ ।

१. **योग उपचार** : जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, गोरक्ष आसन, सुप्तवज्रासन, पूर्णवज्रासन, हलासन, विपरीतकरणी आसन इत्यादि योग-अभ्यास गर्दै स्नायुहरूलाई मजबुत-सबल बनाउनुपर्छ । अग्निसार, नौली, उड्डीयानबन्ध, भस्त्रिका प्राणायामको अभ्यास गर्नुस् । कपालभाँति आधा-आधा घण्टा दिनमा २ पटक गर्नुस् । लिङ्गप्रदेशको संकुचन र विस्तार कमसेकम १११ पटकदेखि निरन्तर अभ्यास बढाउँदै गतिशील हुनुहोस् । खाना पचाउन र जाडोबाट बच्न खानापछि दाहिने कोल्टे (करवट) सुत्ने र १० मिनेट वज्रासन गर्ने ।

२. **लेप** : विरबहुटी नपाएमा माटो निकालेको गड्यौलो, मालकाङ्गनी, सिँगरफ (हिँगुल), शेरको पित्त/कस्तुरीमृगको नाभि/कुटमह चाकाको पिसेर टुप्पो छोडेर अण्डकोष र डण्ठमा दिनमा २ पटक लगाउने गर्नुहोस् ।

३. पहिले फलाहार एक हप्ता गर्ने, दुई हप्ता दूध र फल लिने, तेस्रो हप्तादेखि ३ लिटर दूध र घ्यू ५० ग्रामका दरले पाचौँ हप्तासम्म गर्नुपर्छ । किसमिस, बदाम, मुनक्का, अङ्गुर, छोहरा र ऋतुअनुसारका ताजा फलहरू, दूध र शुद्ध महसँग सेवन गर्नुस् । शोकरहित विनासहवास सात सप्ताह तपस्या गर्नुपर्छ । प्राकृतिक खानपानले पाचनप्रणाली मजबुत र रक्तवृद्धि हुन्छ । वीर्य गाढा र शक्तिशाली बन्छ । तब बिस्तारै स्त्रीले प्रेम बढाउनेछिन् ।

४. शुद्ध शिलाजित १०० ग्रा., तुलसीको बीज २०० ग्रा. पाँचऔंले वा मुसली ३०० ग्रा. धूलो बनाइराख्ने र बिहान-बेलुका १/१ चम्चा शुद्ध मह र दूधसँग खाने गर्नुस् ।

५. शुद्ध गन्धक र लौहभस्म १/१ ग्रामलाई खरल गरी ५ ग्रा. घ्यू र १० ग्रा. महसँग घोटेर बेलुकीको खानाभन्दा अढाइ घण्टाअगाडि पानपत्तासँग खानुहोस् ।

६. मालकागनीको तेल ४० ग्रा., घृत ८० ग्रा., मह १२५ ग्रा. काँचको वर्तनमा मिसाई राख्ने र प्रातः आधा-एक तोला दिनमा २ पटक सेवन गर्नुस् तब नामर्दी पूर्ण बन्द हुन्छ र मर्द बन्दछ । लिङ्गप्रदेशमा लेप पनि लगाउने गर्नुपर्छ ।

स्वप्नदोष चिकित्सा

१. कर्मयोगमा व्यस्तता ल्याउनुहोस् । एक सेकेण्ड पनि खाली नबस्नोस् । यो नरकलाई स्वर्ग बनाउने योजनामा तत्कालका लागि परिएमा दिवा तथा स्वप्न दोषबाट मुक्त भइन्छ । थाकिन्छ र पूर्णविश्राम मिल्छ तब स्खलन हुन्न ।

२. प्राकृतिक खानपान, योगासन र प्राणायाम अमृत औषधि उपचार हो ।

३. ठण्डापानीले स्नान गर्ने, झरना छाँगाहरूमा मेरुदण्डलाई राखिरहने, लिङ्गस्नान बिहान-बेलुकी १०/१०

मिनेट ठण्डापानीले धारामा गर्ने, जमिनमा शुद्ध हिलोमाटोमा दैनिक आधा-एक घण्टा घाँटीमुनि आफूलाई माटामा ठीक नभएसम्म गाड्ने वा बस्ने गर्दै रहनुपर्छ ।

४. ऋषिमुनि गुरुकुलविद्याको अभ्यस्त बन्नुपर्छ ।

५. बेलुकीको भोजन सूर्यअस्त भन्दाअगाडि ५-७ बजेभित्र गर्नुपर्छ ।

६. पित्तनाशक पेय मिठो स्वादिलो बनाएर ३-५ पटक पिउनुपर्छ ।

७. खानापछाडि वज्रासनमा १० मिनेट बस्नुस् । रातमा चिसो पानीले गोडा धोएर सुत्नुस् ।

८. त्रिफलाचूर्ण सुत्नेबेलामा तातोपानीसँग र उठ्नासाथ बिहान ठण्डापानीसँग १/१ चम्चा खानुहोस् । प्रत्येक ३ घण्टामा नित्य ५ पटक बर जरा, कुरिलो, मुसली, काउलो, पाँचऔंले, गुराँस फूल इत्यादि मिसाएको धूलो राम्रो परिणाम देखाउँछ ।

९. गुर्जो, घोडताप्रे, सानो सिमलको जरा, तुलसी आदि एकराते महीसँग वा सक्कली ताजा चामलको चौलानीसँग आधा-एक लिटर दिनमा २ पटक भोजनको १ घण्टाअगाडि लिनुपर्छ ।

१०. जेठीमधुचूर्ण ३ ग्राम, मिश्री ५ ग्राम ठण्डा पानीसँग पिउनुपर्छ । दिनभरमा ५ पटक खानुपर्छ । एक हप्तामा दिवास्वप्न दोष, वीर्यस्खलन समस्या हराएर जान्छ ।

११. मूत्रत्याग गर्दा जति सक्दो माथि र टाढा रोकीरोकी जोरसँग माथि फालेर मुतौं । पुरुषले पिसाव फेर्ने चर्पी भित्तामा टाँसिएको बनाउने अभियान चलाउनुपर्छ ।

१२. नपुंसकतानाशक रसायन बनाउने विधि : सिंगरफ (काँचोसिम्रिक) भस्म १० ग्राम वा ५ ग्राम रससिन्दुर, उत्कृष्ट फौलादभस्म (शुद्ध कडा फलाम) ५ ग्रा., स्वर्णभस्म, अकृत्रिम मोती, विशुद्ध कस्तुरी, उत्तम केशर ३ ग्रा. का दरले कुरिलो र जेठीमधुचूर्ण २५० ग्रा., यार्सागुम्बा चूर्ण ५० ग्रा. मिलाएर मिहिन धूलो वाजीकरण सर्वश्रेष्ठ रसायन बनाएर मह र दूधसँग बिहान र बेलुकी खानाको १-२ घण्टा पहिले १/१ चम्चा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

निम्नरक्तचापरोगमा (B.P. Low) अग्नि र रगत कसरी बढाउने ?

विभिन्न कारणहरूले निम्नरक्तचाप हुन्छ । सयौं लक्षण देखापर्दै रक्तचाप कमकम निम्नतम बन्दछ । संसारबाट छिट्टै विदावादी लिनुपर्ने हुनसक्छ । मनुष्यशरीरमा रसरक्तको मूल सुकेर जान्छ र रस र जलतत्त्वको अभावले रस-सारको भार घट्दछ । अग्निमन्द हुँदै गएर पाचनसंस्थान कमजोर रसले महारस बनाउन असमर्थ भइदिँदा निम्नरक्तचाप हुन्छ । सारा देह ठण्डाराम हुनपुग्छ । तात्नै मुस्किल चिसो भइरहने, खाने-पिउने रुचि नहुने, बाँच्नै मन नलाग्ने आदि हुन्छ । रगतको ताप-चाप घटेको कारण स्वयम् समस्या पत्ता लगाएर रोग ठीक गर्नेतिर लाग्नुपर्छ । लामो समय रोगको उपचार नगरेमा धेरै रोगहरूले आक्रमण गरी छोटो आयुको बनाइदिनेछ । तसर्थ सावधान ! स्वयम्को सक्रियतामा चिकित्सकको परामर्श लाभदायक हुन्छ । ढिलो नगर्नु धर्म बन्नेछ । सर्वप्रथम पेटसम्बन्धी रोगको उपचार आवश्यक छ ।

१. **प्रातः** ५ बजे ५ दिन महातिक्ता २-३ वटी वा कृमिनाशकचूर्ण आधा-१ चम्चा पानीसँग खाने । कुनै तीतो पकाएको पानी वा खरानीपानी पिउने ।

२. सर्वप्रथम खानेपिउने मन बनाउनुस् । प्राकृतिक ताजा बटवृक्षको राता नयाँ जरा, कुरिलोको जरा वा मुसली र खुंदो ३ लिटर झोल दिनभरमा सिदयाउनुपर्छ अथवा कालो अङ्गुर, रातो अनार मिश्रीसँग धेरैपटक खाँदा रसिलो भइन्छ ।

३. रातो पोइसाग, रातो पालक, सिस्नुको बीज वा कलिलो मुना, ताजा कोदो, फापर, खनिज नुनसँग रस बनाएर पातलो खोले खुब खाइपिई गर्ने । अब अग्निवृद्धि हुन्छ, आइरन टचाब्लेट खानुपर्दैन । यसको सट्टा हिमाली गाउँले शुद्धभोजन गर्नुपर्छ । प्राकृतिक ताजा ऋतुअनुसारका रसाहार गर्नुपर्छ ।

४. काँचो अम्बा, (बेलाउती), केरा, मेवा, शक्खरकन्द, वनतरुल, रानीगिठ्ठा, फर्सी, रातो स्याउ, रक्त-अनार आदि खाइरहनुपर्छ ।

५. हप्तामा २ पटक जडीबुटीको वाफ लिने । १ लिटर नुन-साग-खोले पिएर आधा घण्टा पैताला गरम हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ । दिनको २ पटक वातव्याधिनाशक सिद्धतेलले मालिस आधाघन्टा मालिस बिहान र बेलुकी खानाको १ घण्टाअगाडि गर्नुपर्छ ।

६. पेटघुमन्ती क्रिया दिनको २ पटक गर्नुहोला । कर्मयोग अथवा योगासन पनि नभएमा गुरु मान्यजनहरूको सेवामा व्यस्त हुनुपर्छ । बेलाबेलामा विश्राम, योगनिद्रा, आरामदायी आसनहरू गर्नुपर्छ । समाजमा स्थापित ऋषिमुनिका योगदानलाई व्यावहारिक बनाउन सकारात्मक गाली गरेर हिम्मतिलो बन्नुपर्छ ।

७. आ-आफ्ना कमी-कमजोरी र गल्तीहरूलाई देखेर सुधारहेतु खुब रिसाउने । धर्तीलाई स्वर्ग बनाउने क्रोधको बार-बार अभ्यास बढाउने । १ महिनाभरमा रक्तचाप समसन्तुलनमा आउँछ । पुरानो-जीर्ण निम्नरक्तचाप भए निरन्तर अभ्यासरत रहनुपर्छ । रोग ठीक नहुञ्जेल गर्दै जानुस् । वर्षौंसम्म औषधि प्रयोग गरिरहनु भए असफल उपचारमा केन्द्रित रहँदै गतिशील चिकित्सालय खोल्नुहोस् र निम्नरक्तचापका चिकित्सकहरूलाई रोगको उपचार गराउनुपर्छ । निर्भय-निडरताले सबै बन्ने र हुने सम्भावनाहरूको विकास हुन्छ । आध्यात्मिकशक्तिलाई जागृत गर्नुपर्छ । सिकाउने साहस जन्माउनुपर्छ ।

८. कुनै पनि औषधि लिइरहनुभएको छभने आजैदेखि त्याग गरिदिनुस् । मनमा शुद्ध भक्तिभाव पैदा गरी सकारात्मक भावलाई शक्तिशाली विचारको कल्याणकारी परमाणु वायु-वमद्वारा रोग, शोक सर्वनाश पार्दै गतिशील बन्नुपर्छ । चिकित्सकहरूलाई क्लिनिक र नर्सिङ्ग होममा होइन स्वास्थ्य अनुसन्धान गर्ने वैज्ञानिकशालामा पठाइदिऔं । रोग नलाग्दै बनेका औषधिहरूको वहिष्कार मात्र होइन, फ्याँकेर, रोग लागेपछि नयाँ बनाउने आन्दोलन गरौं । अझ पनि बिमारी ओइरिन्छन् भनेर रोगीलाई कुरेर बसिरहत्यौंभने विद्रोह गर्नुपर्ने चिकित्सा शेष रहनेछ भन्दै अग्निमन्द शरीरको रोगलाई ओकेल्नुपर्छ ।

९. निम्नरक्तचापमा गर्न नपाइने कुराहरू : अज्ञानता-हीनताभाव, सानो भाव-सङ्कीर्णता, छोटोपन, आलस्य, सुतिरहने, नकारात्मकता, बितेका दिनका स्मृति-स्मरण सम्झिरहने, डराउने, आफ्नोपन हराउने, कथा-कल्पनाको मानसिकताबाट उड्ने, मनोरञ्जनलाई अति मन्जन आदि ।

१०. **खान नहुने :** कुहिएका सडेका अन्नहरू, मैदाका पदार्थहरू, चाउचाउ, बिस्कुट, चिउरा, भुजा, सेतो चामल, समुद्री नुन, कुहिएको गाडेको अचार, रातो खुर्सानी, मद्यपान, धूम्रपान, कमेरो रातो-सेतो माटो-ढुङ्गा, भुटेको सागपात, हानि गर्ने कुनै पनि खानेकुरा आदि ।

११. प्राकृतिक चिकित्साको साधनामा गतिशील हुनासाथ अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, लोसे बिमार तत्काल हराउँछ ।

हड्डी भाँचिएर चोटपटक लागेमा हाम्रो नेपाली उपचार के हो ?

हरेक डाक्टरले यस्ता जडीबुटीहरूको ज्ञान-विज्ञान जानिराख्दा रोगीलाई तत्काल उपकार हुनसक्थ्यो । पाखनभेद, पदमचाल जरा, मुसली, रूख हडचूर अथवा वर्षगाँठे हडचूर, भुइँचम्पा वा काउलो, पकाएको ताजा खयरसार, वनकपासको जरा, वनलसुन वा हाडे लसुन, मासलहरी वा दारीगिठी, चिप्लो शिकारी लहरा वा

मुडिलो, बिरुवा हडचूर वा हिमाली लसुन, पाँचऔँले, दूधे शिकारी लहरा आदि चिप्ला खाले ४-५ वटा चीज नपाए कुनै एक चीज भए पनि खुब कुटी, पिसी एकदम मिहिन लसिलो बनाउनुस् । पाएमा शुद्ध शिलाजित १ ग्रा., काँचो सिम्रिक १ ग्रा. मिसाएर खुब मिहिन लेप बनाई लगाउनुस् । तर, यसो गर्दा हाड मिलाउन जान्नुपर्छ । बाहिरबाट सुतीकपडाले पट्टी बाँध्नोस् । कोदो, चना, पीठोको भोजन, गाईको घ्यू, सानो ज्वानो, चम्सुर, सौफ, मेथी, जायफल खाने गर्नुपर्छ । दर्दनाशकचूर्ण १ चम्चा, १ गिलास दूध, १ चम्चा महसँग दिनको ३ पटक खानुपर्छ । एलोपेथी डाक्टरी औषधि उपचार गरिरहनुभएको भए पनि ५-७ निर्दोष जडीबुटीका धूलो खाने काम सर्वोत्तम हो । ताजा खोजेर बनाई खानुपर्छ ।

शुद्ध शिलाजित डेढ ग्राम चनाको घोलपानीमा मिसाएर राती ९:३० बजे वा सुत्ने बेलामा खानुपर्छ । खाद्यान्न सागसब्जी प्राकृतिक गाउँले उत्पादित वस्तुहरू ताजा प्राप्त गरी मिठो बनाएर खानुहोस् । गुलियो चीज, चिप्लोपदार्थ कोदोको खोले पच्ने गरी ३/३ घण्टामा खानुपर्छ । ताजा नौनीघृत ५ चम्चामा अढाइ चम्चा जति मौरीको चाकाको कुट प्रयोग गरी प्रशस्त दूधसँग पिउने । यदि सर्वाहारी हुनुहुन्छ भने राताखाले गड्यौला, गँगटो, चिप्लेकीरा, कमिला आदि पिसेर चनाको पिठो घ्यूमा भुटेर पुवा बनाएर खाने । बालसिमल, मुसली, अश्वगन्धा, क्षीरकन्द, पाषाणभेद ताजा थिच्दा दूध निकाल्ने खालको, तत्काल दूधसँग मिश्रीको साथमा दिनमा ५-७ पटक ५-२० ग्रा.का दरले पच्ने गरी ठीक नहुन्जेल खाइरहनुपर्छ । जाँचेर, बुझेर आफ्नो हड्डी जोड्नुपरेको हुनाले भाँचिएको स्थानमा मांस, सेतो जालो, रातो मांसपेशी वा सप्तधातु बन्नुपर्छ र हाडमा औषधीय योग जोडिने हुन्छ । माथि लेपन योगमा उल्लेखित जडीबुटीहरू खानुपर्छ । प्रशस्त र धेरै पटक धेरै दिन खान नसके कहिल्यै सन्चो हुँदैन ।

हिङ्गुल रसायन निर्माण विधि : ५० ग्राम ढुङ्गे हिङ्गुल प्राकृतिक नपाएमा बजारिया काँचो सिम्रिकलाई बाख्रीको दूधमा ३ दिन घिसेर १२ ग्राम रससिन्दुर वा कस्तुरी बिना ३ ग्राम, भुइँचम्पा वा पाँचऔँले वा नमस्कारी, गामडोल, शिकारी लहरा वा घ्यूमा भुटेको हडचूरर ३-५ ग्रामसँग डेढ ग्रामजति दूधमा मिसाएर खाना खानुभन्दा डेढघण्टा पहिले दिनको २ पटक १ हप्ता खानुपर्छ र हाड-ढाड भाँचिएको ठीक पार्नुपर्छ । **सावधानी** : वीर्यरक्षा हुनुपर्छ, कुहिएको सडेको बजारिया खाना-पिना बन्द गर्नुपर्छ । सन्चो नहुन्जेल आरामदायी आसनहरूमा पूर्ण विश्राम गरिरहनुपर्छ ।

अत्यधिक योनि रक्तस्राव कसरी रोक्ने ?

१. बाटुलपाते कालो सानो लहरा भएकोलाई थिचेर छानी डेढ लिटर रसमा मिश्री आधा कि.ग्रा. घोल्ने र जमाउने । जबजब बरफजस्तै जम्छ तब प्रत्येक डेढघण्टामा ५० ग्रा.का दरले ७ पटक बेलुकी ५ बजेसम्ममा खाइसक्ने । रगत बगिरहने समस्या रहुन्जेल खाने र बन्द हुनासाथ छोड्नुपर्छ । बाटुलपाते गानोलाई पकाएर खोटो मिश्रीको साथमा खान सकिन्छ ।

२. हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज, गुर्जो, काउलो वा सिद्धरलो गोमूत्र ५ लिटरमा २४ घण्टा भिजेको सबै १ मुट्ठीका दरले कुटीपिसी छानेको रसलाई कालो शिलाजित ५ मुट्ठी धूलो पारी सूर्यपाक फलामे भाँडामा हुनुपर्छ । सूर्यतापमा तरी परेको शुद्ध शिलाजित आधा चम्चा ब्राह्मीको ताजा झोल चौथाइ लिटर पिउँदा रक्तस्राव र रक्ताली रोगको समस्या एक खुराकमा रगत आउन बन्द हुनुपर्छ ।

३. रातो नपाए सेतो फिटकिरी पानीले एनिमा डुस दिनुपर्छ । यदि नभए हातले छयाप्ने गर्नुपर्छ । योनिद्वारा पानी तान्ने संकुचन र विस्तार क्रिया आधाघण्टा गरिरहने । ३-५ ग्राम फिटकिरी आगोमा फुराएर ५० ग्राम गुर्जोरस वा बाटुलपाते रसमा खाना खानुभन्दा एकघण्टा पहिले नै दिनमा दुईपटक खाने ।

४. हिलोगिलो माटो यथासम्भव चिसो जमिनमा उत्तानो सुत्नुस् । खुट्टाहरू शिरभन्दा अग्लो उचाइमा पुर्‍याउनुपर्छ ।

५. पूर्ण विश्राममा रहनुपर्छ । भुटेको चीजहरू, गरम मरमसला, तातो पदार्थ नखाने, एकल ध्यान रक्तस्राव रोकिने उपायमा लागिरहनुपर्छ । आफूले गर्दा केही उपाय नलागे तत्काल चिकित्सकसमक्ष जानुपर्छ ।

पत्थरी रोग र चिकित्सा (पित्ताशय र मृगौलामा पत्थरी)

१. **खान नहुने अपथ्य चीजहरू** भोजन चिकित्सा : अत्याधुनिक मसला पित्तवर्द्धक पदार्थ, चिल्लो, पिरो, अमिलो, धूम्रपान, रक्सी-जाँड, अमिलो मही-दही, अति चिसो पदार्थ, अजिनोमोटो, भुटेका गेडागुडी, चिल्लोले तारेका विनापानी पकाएको सागसब्जी, बोसोयुक्त मासु, मासको दाल, गोभी, मटर, शीतल जल, कोकाकोला, फेन्टा र फ्रीजमा राखेका बस्तु, कोलेस्टोरल बढाउने चीजहरू, बिस्कुट, चाउचाउजस्ता बजारिया रेडिमेट तैयारी खानेकुरा र विषादि तरकारी प्रयोग नगर्नुहोला ।

२. **क्रिया विज्ञान :** गुदामा पिचकारी, जुलाब, वमन, लङ्घन-उपवास, पानी पिएर दिनभर हप्तामा एक छाक, खोलानाला जलीय भू-भाग ढापतिरका साग खाने, जलमा समाधि बस्ने, दिनको एकघण्टा स्नान गर्ने, पुरानो मकै अन्न खाने, प्रत्येक आधाघण्टामा पित्तनाशक जडीबुटीरस पिउने, रातो वा सेतो फिटकिरी पानीले हप्तामा दुईपटक एनिमा र यस्तै पानीले पुरुषले लिङ्गबाट पानी तान्ने गरेमा वीर्यपत्थरी हराउँछ ।

३. **वमन क्रिया :** बिहानै ४-५ बजे तीतो जडीबुटी पकाएर रसहरूबाट ३ लिटर पानी कागआसनमा पिएर तीनवटा औंलाले जिब्रोको फेदमा काउकुती लगाई आमाशयको पानी उल्टी फ्याँक्नुस् ।

४. व्याघ्रासन, शित्कारी-शीतली प्राणायाम अढाइ-एक आवृत्ति दिनमा ४-५ पटक, ॐ कार लामो स्वरले १११ पटक, उज्जायी प्राणायाम, जालान्धरबन्धमा ५१ आवृत्ति बेलुकी, छातीको मालिस बिहान-बेलुकी, उल्टो शिरका आसनहरू, एक हप्ता प्राकृतिक तातोपानी पिउँदै स्नान, अग्निसार नौली, हिलोमाटोमा आधाघण्टा समाधि दैनिक गर्ने ।

५. एकपटक पूर्ण शङ्खप्रक्षालनक्रिया त्रिफला मनतातो पानी अथवा चिराइतोसँग गर्नुपर्छ ।

६. अलैंची, सिप्लिकान, पाषाणभेद, करेलारस, गाजर, मूला, बेथे, तर्बुजो, काँक्रो, आलु, लज्जावती, निगालो र बाँसका नयाँनयाँ टुसा-मुना, खरबुजा, भिजेको चना, मही ताजा, प्याज कच्चा, जामुन फल, छोहरा, दुबो, लौकी-घिरौंला, नरिबल पानी, अमला र मिश्री, चौलाइसाग, पत्थरचूर, मकैभात, कालोगहत, गहुँको जमराको रस, ओखर-बोक्रासहित फल, ठण्डा पानीमा गुर्जो, घोडताप्रे, स्याउ, जौको सात्तु, रोटी, धनियाँ, सौंफ र खुँदो पानी, पुनर्नवा, अमलाचूर्ण, मुलाको पात, उखुरसमा कोइरालाको फूल, मूलाको बीज, गाजर बीज, कुभिण्डो, हलेदोको बेसार, शतावरी, फर्सी बीज, पत्थर बयर, घृतकुमारी, आकाशबेली, पाकेको बेल, आदि अर्गानिक प्राकृतिक हावापानीबाट र केमिकल-मल-विषादि नराखेको शुद्ध जमिनको फलफूल सागसब्जी प्रयोगमा ल्याएर अश्मरी-पत्थरीसँग छिटो ठीक पार्छ, मृगौलापत्थरी रोगहरूमा समेत काम गर्छन् ।

७. इन्द्रजौको पुरानो बोटको फोहर फालेर रातो बोक्रा ५ बजे बिहानै आधादेखि एकचम्चा अथवा चिराइतो चूर्ण मनमन तातोपानी आधादेखि १ लिटरसँग खानुहोस् । दुवै जुटाउन नसके तितो कुनै पनि जडीबुटी एउटै भए पनि खाने गर्नुस् । तितेपाती या गुर्जोको सत्त्व/चिनी, सिप्लिकान जराको बोक्रा, पाखानभेद चूर्ण ३/३ ग्राम र डेढ ग्राम यवक्षार (जौको नुन) प्रातः ६ बजे र बेलुकी ६ बजे पानीसँग खानुहोस् ।

८. गोरखमुण्डी, पुदिना, चुत्रोको बोक्रा, अपामार्ग, पाखनभेद, गुर्जो, ब्राह्मी पेय पिउने गर्नुस् ।

९. गुर्जो, पाषाणभेद, भृङ्गराज, हर्रो, अमला, गोखुर पकाएको ३ पाथी रसमा १ किलोग्राम शिलाजितलाई सूर्यपाकमाथि तैरिंदै निकाल्दै गरिएको शुद्ध भएको २ ग्राम शुद्ध शिलाजित ३ ग्राम मूलाबीज बेलुकी सुत्नेबेलामा १ चम्चा त्रिफलाचूर्ण पानीसँग वा पाषाणभेद काँढासँग खानुपर्छ ।

१०. शिलाजित खाएका जङ्गली परेवाको बिष्ठा ३ ग्राम र १ लिटर गहतपानीसँग बिहानको खाना खानुभन्दा १ घण्टाअगाडि पिउनुपर्छ।

११. पित्तनाशकचूर्ण अथवा अविपत्तिकर चूर्ण २५ ग्राम घ्यूकुमारी अथवा गुर्जोको रस अथवा ब्राह्मीको रससँग भोजनको १ घण्टा अगाडि १/१ चम्चा लिनुहोस्, अमृत औषधिले भरपर्दो काम गर्नेछ।

१२. मुगाभस्म २० ग्राम, सिपीभस्म १० ग्राम, कौडीभस्म १० ग्राम, शङ्खभस्म २० ग्राम, पाषाणक्षार (चून) २० ग्राम, सेतो शिलाजित १५ ग्राम, पत्थरीनाशक सेतो ढुङ्गामा उम्रेको रातोच्याउ ३५ ग्राम धूलो, पित्तनाशक चूर्ण अथवा अविपत्तिकर चूर्ण १५० ग्राम मिसाएर पिसी बिहान र बेलुकी खानाको १ घण्टाअगाडि १/१ चम्चा मनतातो पानीसँग खाने गर्नुभएमा अश्मरी-पत्थरी नाश भएर जानेछ।

१३. पाषाण वज्ररस : शुद्ध पारो ५ तोला, शुद्ध गन्धक १० तोला, शुद्ध शिलाजित १५ तोला एक ठाउँमा मिहिन खुब पिसेर पुनर्नवा रसमा १ दिन, गिलोयरसमा एक दिन, सफेद अपराजिता अथवा इन्द्रायणको जरोको काँढामा १ दिनसम्म खरल गरी समभाग चनाको पिठो मिसाई केराउको दानाजत्रो गोली बनाई भुइअमलाको फलको रसमा अथवा गहत काँढामा १-२ गोली बिहान र बेलुकी खाने तब पत्थरी र वस्तिशूल नष्ट हुन्छ।

१४. वृक्कशूलनाशक (मृगौला पत्थरी) रसायन : यवक्षार, लोटासब्जी (सज्जीखार), काँचो सुहागा, नौसादर, हिरा हिङ्ग, कलमी सोडा, सिँधेनुन, मरिच सबै बराबर मिहिन पिसेर पाकेको काँक्रो रसमा ३/३ ग्राम प्रत्येक ३ घण्टामा ५ पटक खाँदा तत्काल स्वास्थ्यलाभ हुनेछ।

१५. अश्मरीहरकषायरस (पत्थरी निको पार्ने क्वाथ) : पाषाणभेद, कुशको जरा, सिप्लिकानको बोक्रा, काशको जरा, सिरुको जरा, गाईखुरे सानो, पुनर्नवा, गुर्जो, काँक्रो बीज, कुरिलो, जटामसी, ज्वानो वा खुरसानी अजबाइन, २-३ चीज नपुगेको भए पनि ५/५ ग्रामका दरले बनाएको चूर्णमा शिलाजित अथवा यवक्षार ५ ग्राम पिसेर मिसाइएको चूर्ण १/१ चम्चा राखी यही औषधिहरू पकाएको क्वाथ-कषाय प्रत्येक ३ घण्टामा आधालिटर मनमन तातो खानुपर्छ। एक महिनामा कुनै पनि अश्मरी-पत्थरी सर्वनाश भई गलेर जानेछ। ख्याल गर्नुपर्ने कुरा पाषाणभेद ताजा अनिवार्य चाहिन्छ।

१६. पत्थरीविनाशक भस्मादि : रातो फिट्किरीभस्म १० ग्राम, रससिन्दूर ५ ग्राम, अभ्रकभस्म २० ग्राम, स्वर्णमाक्षिकभस्म १० ग्राम, लौहभस्म १० ग्राम, स्वर्णमाक्षिक घनसत्त्वभस्म १ ग्राम, पाखानभेद १०० ग्राम र सिप्लिगान बोक्रा १०० ग्राम धूलो मिसाएर पिसेर खालीपेट १/१ चम्चा मनमनतातोपानी १-२ मानासँग २ पटक खाने।

नाल परिवर्तन कसरी ? के साधना गर्दै सुपुत्र पाउने ??? पुंसवन संस्कार सम्भव छ ?

गर्भाधान भएको तेस्रो महिनाको प्रथम दिनदेखि निराहार बिहानै डेढ ग्राम भाङको बीज लिएर केरा या पानीसँग नचपाइकन साबुद निल्ने र बेलुकीको खानाभन्दा अढाइघण्टापहिले शिवलिङ्गी ४ दाना पानीसँग सिङ्गै महिनाभर खानुपर्छ। यदि गर्भवती स्त्री गुणवाली प्रकृतिप्रेमी महापुरुष सुपुत्रको आमा हुन चाहन्छिन्भने खानुपर्छ। अर्को विधि : २ ग्राम पुत्रंजीव २ ग्राम शिवलिङ्गी र १ ग्राम गाँजा वा भाँगको बीज ५ ग्राम दूधसँग खालीपेट बिहान र बेलुकी ५ ग्राम सूर्योस्तमा महिनाभर खानुपर्छ।

गर्भाधान

अन्धपुष्पी (शङ्खपुष्पी) र हिमालयब्राह्मी समभाग धोएर हावामा सुकाई चूर्ण बनाउने र सुरक्षित राख्ने। जब मासिकधर्मको पाचौं दिन स्नानपछि प्रातः ३ ग्रा. र सूर्यास्तमा ३ ग्रा. गाईको दूधसँग लगातार ३ दिन खानुपर्छ। पतिले बनाएर ख्वाएमा उत्तम हुनेछ। प्रथम मासमा सफलता नमिलेमा दोस्रो महिनामा पक्का

हुन्छ । तेस्रो महिनामा फरकै पर्दैन । ख्याल राख्नोस् र ध्यान गर्नुपर्छ । मासिकधर्म दुवै जनाको कर्मको फलद्वारा पैदा हुनेछ । सुमाताको गर्भ खोजेर आउने पुण्यआत्मा त विनाऔषधि पेटमा पदार्पण हुन्छ । यस्ता घटनाहरू खोजी गर्दा पत्ता लाग्दछन् । दुवैको समान कर्मफलद्वारा प्राप्त सन्तान मातापिताको सेवामा जिन्दगीभर समर्पित हुन्छन् ।

पाकस्थलीको घाउ (Gastric Ulcer) कसरी सञ्चो गर्ने ?

पाकस्थलीको भित्री भित्तामा घाउ देखापर्दछ । पेटमा दुखेर एकदम पोल्नेलाई अल्सर भनिन्छ । पाकस्थलीमा चुकिलो पानी अधिक सङ्कलनको कारण शरीरलाई खान थाल्छ र अन्ततः सडाइदिने यो रोगको लक्षण हो । खालीपेट हुनासाथ दर्द हुन्छ । केही खानापिना गरेपछि दर्द कम भएजस्तो पित्त शान्ति हुन्छ । उल्टीमा खून-रगत आउन सक्छ । कालो रगत दिसामा मिसिएर आउन सक्छ । जब व्यक्तिको रगत दुर्बल दोषयुक्त हुन्छ तल पेटको श्लैष्मिकझिल्ली प्रभावित भएर घाउको स्थिति बन्दछ ।

उपचार : हरियो सागरस अथवा पिसेको हरित फाँणो वा साग पकाउको हरियो रस अचुक औषधि हो ।

१. कोष्ठबद्धता-कब्जियत, पित्तअधिकता र गानोरोग हटाउनुपर्छ । पेट साफ गर्नका लागि त्रिफलापानी डेढ लिटरमा शिलाजित २-३ बुँद हालेर एनिमा लिने, प्रथम सप्ताह प्रतिदिन र दोस्रो हप्तामा दुईपटक आवश्यकतानुसार लिने । पेटमा गरम पानीको सेक, गरम माटोपट्टी आधाआधा घण्टा दिनुपर्छ । शरीरमा तेल मालिस र सर्दीमा धूपस्नान गर्नुपर्छ । यदि रगत वमन भएमा उल्टो सुताउने, ठण्डीमा माटोपट्टी पेटमा एक-दुई घण्टा राख्ने गर्नुस् । योगासनमा वज्रासन, चक्रासन, मकरासन, भुजङ्गासन, शलभासन, सर्वाङ्गासन गर्नुपर्छ । प्राणायाममा नाडीशोधन र भ्रामरीको अभ्यास प्रतिदिन गरेर मनलाई शान्त राख्नुपर्छ । पोषण र औषधि अनि योग पनि गर्नुपर्छ ।

२. खानामा अपथ्याहार भोजन चिकित्सा : यो रोगमा बजारी खाना, मैदाका पदार्थ, ट्रान्सफ्याट, अति अमिला चीज कागतीसहित मही, दही, गोलभेंडा आलु, मूला, बासी सब्जी, हाड-माछा-मासु, कडा भुटेका गेडागुडी, तेल वा घ्यूमा तारेर डढाएका चीजहरू, धूम्रपान, मद्यपान, पानपराग, सुपारी, दालचिनी, ल्वाङ, गर्मी दिने, पोल्ने खुर्सानी मरमसला, चिनी प्रयोग नगर्ने, एकैपटक धेरै नखाने ।

३. पथ्य आहार : तरुल, भ्याकुर, गिठा, काँक्रो, कुभिण्डो, गाजर, लौका, बेथेसाग, भृङ्गराज, मासभोल, कालो दाल इत्यादि पकाएर प्रशस्त झोलपदार्थ दिनमा १०-१५ पटक पिउनुपर्दछ । किसमिसमा मिसाएर तरीसहितको तर दूधमा भोजन गर्नुपर्छ । रोगीले पहिले सब्जीहरूको रसाहार गराउने, मिठो आँप, मिठो स्याउ, सुन्तला, पाकेको केरा, तरबुजो, खरबुजो, कालो अङ्गुर आदिको रस पिलाउने, दूध एक लिटरबाट ५ लिटरसम्म पुऱ्याउने, खनिज नुनको प्रयोग गर्ने, स्वाद बदल्न दालरस पनि कम लिन सकिन्छ । प्राकृतिकआहार गतिशील बनाएर एक महिनामा पाकस्थलीको घाउलाई ठीक पार्नुपर्दछ ।

४. गुर्जोको ताजा लहरा, शिकारीलहरा, कालो असुरो, भृङ्गराज थिचेर रस पिउने, १५ दिनमा घाउ हराउँछ र घाउ ठीक पार्छ ।

५. शिलाजित कालोलाई भृङ्गराज, हर्रो, अमला, गुर्जो, र चर्ने गाईको मूत्रमा सूर्यतापी गर्दै निकालिएको शुद्ध शिलाजित २/२ ग्राम बिहानै र बेलुकी सुत्नेबेलामा न तातो न चिसो शुद्ध दूधसँग खानुपर्छ ।

६. बेथेसागले आमाशयलाई बलवान् बनाउँछ, भित्ताको घाउलाई सुकाउँछ ।

७. कच्चा केराको भित्री सुकाएर बनाएको धूलो ३/३ चम्चा ठण्डा पानीसँग दिनको ५ पटक खाने गऱ्योभने आमाशयको घाउ ठीक हुन्छ ।

८. दुई ग्राम शुद्ध शिलाजित, सानो हर्रो, भृङ्गराज, लोध सल्ला, असुरो, ताजा समानभाग ५ ग्रामका दरले

नपाएमा चूर्ण दुई ग्रामका दरले डेढ चिनी पानीमा घोल्ने, चलाउने गर्दागर्दे बनेको उत्तम रस बिहान र बेलुका आधाआधा लिटर पिउनुहोस्, तवमात्र आमाशयको सामान्य घाउ एक हप्तामा ठीक हुन्छ र जीर्ण पुरानो भएमा एक महिनामा लाभ गर्छ ।

ठूलो आन्द्रा सुन्निने/वृहदान्त्रव्रण र शोथ (Ulcerative Colitis) कसरी सञ्चो गर्ने ?

ठूलो आन्द्रा-आँतमा शोथ-सुन्निएको अवस्थामा घाउ भएर पातलो झाडा पखालाको रूपमा आउँ र रक्त पनि निक्लन्छ । ठूलो आन्द्रा सुन्निइरहेमा अल्सर, सङ्ग्रहणी हुन्छ । खाएको खाना नपच्न सक्छ, पखाला पातलो भइरहन्छ । केही दिनमै रस-रगत सुक्छ र ज्यान मर्छ ।

रोगचिकित्सा :

१. इन्द्रजौको बोक्रा धूलो अढाइ ग्राम शक्खर गुड १५ ग्राम दिनको २ पटक खानाभन्दा एक घण्टाअगाडि न तातो न चिसो दूधसँग लिनुपर्छ । यसो गरेमा ४-५ हप्तामा आरोग्यता प्राप्त हुन्छ ।

२. बरको जरा रातो नयाँ आधा कि.ग्रा., आधा कि.ग्रा. शुद्ध दूधमा पकाएर दिनको दुईपटक बिहान-बेलुका पिउँदा वृहदान्त्रशोथ र घाउयुक्त आउँ दुवै ठीक हुन्छ ।

३. गाजरको रस हमेसा प्रयोग गर्नुहोस् । गाँजर खाने, काँचो सागरस पिउने गर्नुपर्छ ।

४. असुरो, भृङ्गराज, सतुवा समभाग १ ग्रामका दरले चूर्ण दूधसँग दिनको ३-५ पटक खाँदा रोग निको हुन्छ ।

५. शुद्ध शिलाजित २-३ ग्राम न तातो न चिसो दूधसँग दिनको दुईपटक खाँदा ३५ दिनमा रोग समाप्त भई निर्मूल हुन्छ ।

६. भृङ्गराज, गिलोय, लोधसल्लाको रस/काँढा ३-५ पटक दैनिक पिउनुपर्छ ।

७. शुद्ध ताजा अमला र सानो हर्रो चुस्ने/चपाउने काम गरिरहने साथै दूधसँग समभाग चूर्ण १/१ चम्चा नित्य ७ पटक खानुपर्छ । यथाशक्य चर्ने सानो गाईको गहूँत, दूध पिउनुपर्छ ।

८. ठिंगुरे सल्ला, लोधसल्ला, सुनसल्ला, सञ्जीवनी, पाँचऔंले, शिलाजित, गुच्ची च्याउ, रथ, विरथ, शक्तिगुम्बा, मिठो सतुवा, भृङ्गराज, हिराभस्म रक्ताम्य रक्तच्याउ, रुद्रवन्ती, कालो गुद्धरगानो, कालो हलेदो, स्वर्णलता, काली असुरो, शिवा, जीवनबुटी, कालोगुर्जो, कस्तुरीभूषण आदि अनन्त महादिव्य अमृतहरू खानुपर्छ । रक्तक्यान्सर, टयुमर-क्यान्सर, घाउमा नै क्यान्सर, शिथिल गतिशील अङ्ग, हड्डीमा क्यान्सर कुहिन्छ र सड्छ अनि सबैतिर फैलिन्छ ।

मृगौला क्षतिग्रस्त (Kidney Failure) कसरी सञ्चो पार्ने ?

मृगौलालाई स्वस्थ र क्रियाशील राख्नका लागि भोजन नै सर्वस्व हो । आजकाल यो रोग महारोग वनेर धेरै मनुष्यलाई मारिरहेको छ । उपचार गरेपछि मानिस बाँच्नुपर्ने हो किन्तु उपचारको क्रममा धन सकिएपछि ज्यान गएको छ । उपचारमा लाभ मिल्दैन ता पनि बाध्यता छ जीउनको लागि । परन्तु औषधि पचाउन नसक्ने अवस्थामा पोषक नै विष बन्न गएको छ । परमुखी खानपानले नै मिर्गौला ध्वस्त पारेको छ । विभिन्न कारणहरूले मिर्गौलारोग लागेको छ,, स्वस्थ मानिस पनि आक्रान्त छन् र मानसिक रोगले डरपोक भएको छ । त्रिदोषज विकार र विजातीयद्रव्य भरिएर, अप्राकृतिक खानपानले, पित्त अधिकताले युरिकएसिड वढेर, मृगौला आयतनमा घटवढ, अश्मरी-पत्थरी, वृक्कःशूल (Renal colic), शिथिल हुने, सुक्ने, सड्ने, गल्ने, कुहिने, सुन्निने, कृमि आतङ्क, गलत जीवनशैली, रक्तदोष, ढिलो वा थोरै काम गर्ने, एकैचोटि धेरै पानी पिउँदा वोझ धान्न नसक्दा, जन्मजातरोग, विषादिले मृगौला झन् क्षतिग्रस्त भइरहेको हुन्छ । मृगौलाले काम नगरेको वा गतिशील कार्य निरन्तर नचलेकोमा हाम्रो ध्यान पुग्दैन ।

मिर्गौला सुधार रसायन : निगालो जरा वा अमृसो जड, गाइखुरे वा गोखुर, मुसली वा कुरिलो जरा, त्रिफला, मकोय वा बथुवा, ब्राह्मी हिमाली वा लेकाली वा घोडताप्रे, पाखनभेद, बाखे लहरो, गुर्जो कालो वा सेतो वा हरियो, भृङ्गराज वा सञ्जीवनी, दूधे शिकारी लहरा वा काउलो ५० ग्रामका दरले कुटीपिसी थिचेर खुब चलाउने ७ किलोग्राम, चर्ने सानो नब्याएको गाईको मूत्र वा वनमा चर्ने बाखीको मूत्र वा शुद्ध पानी हाली ५-१० पटक चलाउने र छोपेर राख्ने । २४ घण्टापछि कपडछान रसमा १ कि.ग्रा. कालो शिलाजित औषधि पानीमा घोल्ने सूर्यपाक गर्ने, प्रत्येक घण्टामा माथि तैरिएको निकालेर राख्दै पुनः चलाएर छोड्ने ३-५ दिनमा माथि सतहमा लागेको तरी तातेर आइसक्छ । निकालिएको शुद्ध सूर्यतापी शिलाजितमा असली मुगाभस्म वा पिष्टी, मोतीपिष्टि, सहस्रपुटी मण्डुरभस्म वा स्वर्णमाक्षिक शतपुटी वारितरभस्म १० ग्रामका दरले मिसाएर बरको दूध, गिलोयरस, ताजा पुनर्नवारसले ११ भावना दिनुपर्छ । जब घाममा सुक्छ तब बटसत्त्व, कृष्णगिलोय घनसत्त्व, १०० ग्राम थपेर सबै खुब फिट्ने । औषधिको आधा शुद्ध हिमाली माहुरीको मह नपाएमा शुद्ध घरेलु मह मिसाएर चलाउनुस् र चौथाइचम्चा ३-५ पटक चाटिरहनुपर्छ । स्टिल/फलामे भाँडामा राख्नुपर्छ ।

पुनर्नवा, भृङ्गराज, घोडताप्रे, गिलोय, काकमाची, केरा, बाबरीबीज, काउलो, शताबर, मुसली, शक्तिगुम्बा, गामडोल, रानीकुरिलो, कमल, गोखुर, गाइखुरे इत्यादिमा २-५ चीजको लेदो चाट्ने प्रत्येक ३ घण्टामा केही चम्चा रस पिलाउनुपर्छ । उम्रेका अङ्कुरित गेडागुडी र जौ वा गहुँको जमरारस, प्याज र धनियारस मोटोले खाली वा दुब्लोले मह वा शक्खर मिसाएर १-३ पटक पिउनुपर्छ । केशर वा मकैको जुँगाको काँढापानी पिउनुपर्छ । नयाँ ताजा पाकेको मकै वा **दुधेमकै र जुँगासहित उसिनेर पानीसमेत पेटभरि दिनमा ३ पटक खानुपर्छ** । मकैको केशर(जुँगा)को धूलो र महसँग २ पटक १/१ ग्राम चाट्नुपर्छ । केराको चोपिलो रस अति लाभकारी छ ।

वैज्ञानिक भोजन चिकित्सा : खाने र पिउने वस्तुहरू प्राकृतिक हुनुपर्छ । ताजामा एक विशेष चोप उपचारक हुन्छ । जसले सदा शक्ति दिन्छ । काँक्रो/मूला/गाजर/प्याजको सलाद, कलिला अमृतमय स्वादिला सागपातको हरियो रस, ऋतुअनुसारको फलफूल बेलाबेलामा खानुपर्छ । मनलाग्ने र पेट भरिने गरी सिप्लिगानको मुना, चिन्नेको साग, केरा, निगालो र बाँसका नयाँ टुसा, कोइरालोपुष्प, पुनर्नवा साग दैनिक खानुपर्छ । आधा काँचो र अर्धपाक अन्न र भिजाएका गेडागुडी प्रशस्त खाइरहनुपर्छ । धेरै चीज एकैपटक खानु हुँदैन । हरेक ३ घण्टामा फेर्नुपर्छ । यथाशक्य र भरसक एकपटकमा एक चीज खाँदा सर्वोत्तम हुन्छ किन्तु अनुपान र सहपान आवश्यक पर्दछ । एक महिनामा नयाँ र ३ महिनामा पूर्णपूर्ण अनुभूत सिद्ध रसायनले मृगौलाको अर्बुदरोगसमेतका हरेक समस्या र फेर्नुपर्ने भनिएको मृगौला पुनर्यौवन भएको छ । आँप आकारका दुवै मृगौला पहिलेको जस्तै शक्तिशाली हुन्छन् । विशेषज्ञहरूसँग परामर्श लिएर आफैँ पोषण बनाउनेबारे प्रयत्नरत हुनुपर्छ । स्वयम् आफूलाई परब्रह्म परमेश्वरको विश्वासपात्र बनाएर आफूप्रति पूर्णविश्वास र भरोसा राख्दै गतिशील भएर मृगौला फेललाई पास गराई छोड्नुपर्छ । औषधिमात्र करोडौं रुपैयाँ खर्च गर्‍यो, हातमा लाग्यो शून्य भएकोले सावधानीसहित ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । मिर्गौलासुधार हुन नसक्ने जमानामा खानपानद्वारा मिर्गौलालाई मृगौलापोषक भोजन खाएर बचाउनुपर्छ । बिरामी भएपछि होइन कि सदा ख्याल राख्नुपर्छ ।

अपथ्य-यम : दुब्लाउँदै गएको बेला कडा तितो अधिक समय खानुहुँदैन । मृगौला सुक्दै गएकोमा अति कषायरस धेरै टर्रो लामो समयसम्म खानुहुँदैन । नून छोड्नुपर्छ । आजकाल मृगौला बिग्रनाको मुख्य कारण नै रासायनिक पदार्थको केमिकलअसर-प्रभाव हो । धेरै पानी, पोके खाना, खराब पेयपदार्थ, धेरै नुनको प्रयोग, अति पीरो, गरम मसला, बजारी खाना, मांसाहार, अति तातोपदार्थ, क्षारीयपदार्थ, कुहिएको मैदाका वस्तु, तारे-भुटेका कुनै पनि खाना, अण्डा, मासु, मद्यपान, धूम्रपान, अर्क, अत्तर, फिट्किरी-चून-पोटास पानी, शुद्धको नाम गरेका केमिकल मिसिएका पिउने पानी, विषादि मिसाइएको सागसब्जी-अन्न, फ्रिजमा राखिएका ठण्डा-चिसो चीज, बजारिया खाजा, एन्टिबायोटिक औषधि आदि ।

धातुको औषधि के हो ?

१. कुरिलो जरा, जेठीमधु, सिद्धरलो, क्षीरविदारीकन्द, बरको नयाँ रातो जरा, छतिवन वा भोर्लाको बोक्रा, काउलो, बालसिमल जड, मुसलीकन्द, मिश्रीझार, खाने रानीगिठ्ठा आदि समानभागका दरले बनाएको ११ ग्राम चूर्ण सक्खर वा मिश्रीसँग र दूध दिनको ३ पटक खानुपर्छ अथवा गुर्जो वा दूबोको जरा खाँदा ठीक गर्छ ।

२. शुद्ध शिलाजित डेढ ग्राम, मह १ चम्चा वा त्रिफला चूर्ण १ चम्चामा पानीसँग सुत्नेबेलामा खानुपर्छ ।

३. झर्नामा वा ठूलो पानीको छाँगोमा ढाडलाई राखी ठण्डा पुऱ्याउने, मेरुदण्डमा मालिस गर्ने, गरम मरमसला नखाने, ब्रह्मचर्य पालन गर्ने, पूर्णनिन्द्रामा आराम गर्ने, सर्वाङ्गासन-हलासन-विपरीतकरणी आसन गर्दै जाने शुद्ध गिलोमाटोको समाधिमा नाकभन्दा मुनि १ घण्टा गाडेर रहनाका लागि हप्तादिन बिहान ९ बजे गर्ने । उखु दिनको १ ढाँक चुस्ने, केही नजानेमा जानकारहरूलाई सोधेर सप्ताहभरमा धातुपुष्ट गरी शरीरमा भर्नुपर्छ । काच्चो अन्न खाँदा ३-५ दिनमा सन्चो हुन्छ ।

स्त्रीरोग-मासिकअधर्म (Menstruation)

प्रकृतिमा स्त्री-शरीर प्रायः १२ वर्षदेखि ५० वर्षसम्म मासिकधर्म चल्छ । बालबालिकाको निवासस्थान कुनै एक निश्चित समय गर्भाशयमा झिल्लीहरूको निर्माण हुन्छ । यदि सन्तान बच्चादानीमा आएमा बच्चाको सुरक्षाका लागि रहस्यमय झिल्लीको सृष्टि हुन्छ । यदि सन्तान गर्भमा नआएमा प्रकृतिले अनावश्यक झिल्लीहरूलाई तोडेर रक्तको साथ योनिद्वार हुँदै बाहिर निकालिदिन्छ । प्रकृतिको यस्तो अवस्थालाई मासिकधर्म भनिन्छ । पुष्टिएको शरीरमा २५०-३०० ग्रामसम्म रक्तस्राव हुन्छ । हरेक महिना मासिकस्राव ३-५ दिन हुन्छ । सूर्य-चन्द्र नक्षत्रको आधारमा मासिकचक्र प्रायः २७ दिनमा नै हुनुपर्छ । पहिलो दिनमा कम, दोस्रो र तेस्रो दिनमा ज्यादा र ४-५ दिनमा फेरि कम रगत बाहिरिन्छ । मासिकअधर्म स्त्रीरोग भन्नाले बाँझोपनसमेत एकसय रोग पर्छन् । महिनावारी ढिलो वा चाँडो हुँदै जानु, विकारयुक्त रगत बग्न नसकेर तल्लो पेट दुख्नु, सोमरोग हुनु, सेतो वा रातो वा कालो पानी (श्वेतप्रदर) बारबार आउनु, अत्यधिक रक्तस्राव हुनु, एकदम गन्हाउने गन्धयुक्त कालो रगत बग्नु इत्यादि सयौं रोगहरू पर्छन् । मासिकधर्म प्रकृतिको नियमले गराउँछ । मासिक गडबडी हुनासाथ मातामय शरीरले कष्टकारक पीडामा रहनुपर्छ । यसरी लामो समय कष्टकर बनेर रह्योभने समस्त रोगको जननी मासिकअधर्म हुन्छ । दूषितपदार्थ बाहिर निक्लनैपर्छ । रोग-उपचार गरी सदा स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहनुपर्छ । पेट सफा रहनु अत्यन्त आवश्यक छ । सफा पेट राख्नका लागि प्राकृतिक भोजनपानी, दिनचर्या र कर्मयोग अनिवार्य छ । नियमित योग-अभ्यासीले मासिकधर्मको कष्ट, अनियमित महिनावारी, विजातीयुव्य ननिक्लिएको समयको अवस्थामा गर्नुपर्ने हुन्छ । पेटमा २-३ पटक गरम माटोपट्टी आधा-एकघण्टा राख्नुपर्छ । प्रशस्त न तातो न चिसो पानी ५-७ लिटर दिनभरमा पिउने अथवा झोल रसाहार बनाएर प्रत्येक आधाघण्टामा एक गिलास पिउनुपर्छ । तेलद्वारा मणिपुर चक्राकार अग्निस्थानको मालिस गर्ने, तल्लो पेटमा गरम ठण्डा पानी सेक गरिरहने, विश्राम गर्ने, स्थिर रहने आदि ।

क) मासिकधर्मको अधिकतम अतिस्रावमा धनियाँ ६ ग्राम, ताजा गुर्जो २५ ग्राम अथवा ५ ग्राम गुर्जो सत्त्व, मिश्री ५० ग्राम, १ लिटर पानीमा मिलाएर २-३ पटक दैनिक ३-५ पटक पिउनुपर्छ ।

ख) मासिकधर्ममा कष्ट हुने वा थोरै रगत देखा पर्ने, विकार नआउनेमा नागफनी बुटी/धायरो फूल/गुराँस फूल १२५ ग्राम रस अथवा अर्जुन, काउलोको रातो बोक्रा ५० ग्राम गुर्जो ताजा २५ ग्राम आधा लिटर पानीमा ५० ग्राम मिश्री मिलाएर दिनको ३-५ पटक पिउनासाथ रगत खुलेर जान्छ ।

ग) समस्त प्रदरमा चौलाइ लुँडेको कलिलो पत्ता २५ ग्राम, बरको नयाँ जरा वा नयाँ राता कोपिला १५ ग्राम,

२५ ग्राम मिश्री अथवा डेढ चम्चा महसँग आधा १ लिटर पानीमा दिनमा २-३ पटक ५-७ दिन खाँदा पुनः दोहोरिँदैन ।

घ) ३ तोला अशोकको बोक्रा वा फूल ५ तोला गाईको दूधमा पकाएर मिश्री मिलाई बिहान-बेलुकी लगातार केही दिन पिउँदा घोर रक्तप्रदर पनि ठीक हुन्छ ।

ङ) केरा २-३ वटा वा अमलाको चूर्ण एक चम्चा वा स्वरस २५ ग्राम शक्खर २५ ग्राम दिनमा ३ पटक खाँदा रक्तप्रदर रोग ठीक हुन्छ ।

च) यदि अति गर्मी र रक्तपित्त भएमा शतावरी कुरिलोको जरा २० ग्रा., ब्राह्मी ३५ ग्रा., अलैंची ताजा ५ ग्रा., सिमलको बोक्रा ५ ग्रा., कालो निहुरोको जरा ५ ग्रा., गाईखुरे निहुरो २ ग्राम, बेतलौरी जड १ ग्रा. मिश्रीसँग एक लिटर पानीमा मिलाएर दिनभर ३ पटक पिउनुस् ।

छ) शुद्ध शिलाजित ३ ग्राम ठण्डा १ लिटर पानीसँग पिउने तत्क्षण अधिक रगत रोकिन्छ । शुद्ध शिलाजित नपाएमा अशुद्धलाई नै २०-३० ग्राम डेढ लिटर पानीमा ५-७ मिनेट उमाली सेलाएपछि नहल्लाइकन माथिको पानी खानुपर्छ ।

ज) रसौत वा चुत्रोको रस लाहा-लाख बाखीको दूधमा दिनको तीनपटक ३ दिन पिउँदा रक्तप्रदर हुँदैन ।

झ) फिटकिरी फुराएको डेढ ग्राम, कोइरालाको बोक्रा ५ ग्राम, बबुलको बोक्रा २ ग्राम, अरेलीको जरा १ ग्राम, उल्टेकाँडाको जरा १ ग्राममा मिश्री आधादेखि एक लिटर पानीमा मिलाएर बिहान र बेलुकीको खानाको एकघण्टाअगाडि खाँदा रक्तप्रदर, सेतो प्रदर दुवै ठीक हुन्छ । २-३ दिन गतिशील भई गर्ने ।

ञ) शास्त्रोक्त अथवा प्राकृतिक विधिसँग बनाएको औषधि गुर्जो, कुरिलो, अशोक, तुलसी, जेठीमधु, चुत्रो, सिमलफूल, लालीगुराँसफूल, बर, चिराइतो, रक्तचन्दन आदि हालेर बनाएको मदिरा-रक्सी ३-५ पटक पिउँदा दुवै प्रदर रोग दुई तीन दिनमा सञ्चो हुन्छ ।

ट) कुकुरडाइनु रातो १२ ग्राम, नौसादर ६ ग्राम, सोडा ३ ग्राम, पिसेर राख्ने र प्रत्येक घण्टामा २ ग्रामका दरले खाँदा ४-५ खुराकमा मासिकधर्मको पीडा शान्त हुन्छ ।

ठ) जेठीमधुचूर्ण, सिमलको बोक्रा, प्राकृतिक चामल धोएको चौलानी पानी ४-५ दिन हरेक दिनको ३ पटक खाने हो भने १५-२० दिनमा हुने अमहिनावारी रोग ठीक हुन्छ र महिनामहिनामा नक्षत्रको हिसाबले मासिकधर्म हुन्छ ।

ड) कालो गुर्जो नपाएमा सेतो अथवा कालो लहरा भएको सानो बाटुलपाते चिप्लो पात थिचेर ताजा रस या पकाएर खाली पेटमा खाना खानुभन्दा १ घण्टाअगाडि मिश्रीसँग खाँदा गर्भाशय च्यातिएको, सेतो पानी बग्ने, सेतो प्रदर, कालो पानी बग्ने सब ठीक हुन्छ ।

सर्वस्त्रीरोगनाशक धनाढ्य उपचार :

मुगापिष्टि वा मोतीपिष्टि पुखराजपिष्टि वा माणिक्यपिष्टि, अभ्रकसत्त्वभस्म वा पन्नापिष्टि, चाँदीभस्म वा सुनभस्म, अकिकपिष्टि, मुक्तापिष्टि, लौहभस्म ३ ग्रामका दरले रक्तचन्दन, जाईपत्री र उत्तम केशर १०० ग्रामको दरले खरलमा ४५ घण्टा गुर्जो रसमा घिस्नुपर्छ । फेरि ३६ घण्टा कुरिलोको रसमा पिस्ने । अन्तमा ५ ग्राम कस्तुरी अथवा १० ग्राम वैक्रान्तभस्म मिलाएर पीत वा कालो शिलाजित ५० ग्राम बर जराको रसमा १२ घण्टा खल गर्ने । न तातो न चिसो दूध आधा लिटरमा मह १ चम्चा मिसाएर घाममा सुकाएको चूर्ण आधादेखि एक चम्चा अथवा ३-५ ग्रामका दरले खानाको अढाइघण्टा अगाडि दिनको दुईपटक बनाएर खानुपर्छ । सौभाग्यवती स्त्रीहरूको परममित्र आशीर्वादस्वरूप महारसायन जुनसुकै समस्या र रोगमा चमत्कारी

प्रभाव देखाउनेछ । सगर्भा, प्रसुता, बन्ध्या, प्रदर पीडामा सबैलाई हित गर्ने गर्भाशय र बीजाशयको दुर्बलता नाश गर्दै स्वास्थ्य वृद्धि/बल स्फूर्तिका साथसाथ सन्तान प्राप्तिहेतु काम बन्छ ।

चिल्लो नराखेको र मरमसला नभएको बफाएको सागको तिहुन

यो सागलाई बाफले बफाएर निकालिन्छ । पकाउने भाँडामा फलामे डण्डी राखी सिङ्गै सागमा पात तेर्स्याइएर राख्ने र पिँधमा पानी ३-५ मिनेट उम्लिँदा साग पाक्छ । तब निकालेर खानाका लागि तयार हुन्छ । यो साग पेटको औषधि, शक्तिको दाता, रगतको माता, कब्जियतको परमौषधि, पच्नेमा राजा र आन्द्रा शुद्धिकर मानिन्छ । **मात्रा :** २००-१०० ग्राम ५-७ पटक ।

सर्पले टोकेको उपाय/औषधि विधि

१) सर्पले टोकेको स्थानमा तीतो काठले चिरेर भलायो बीजतेल नपाएमा आँकको दूध १५/१५ मिनेटमा लगाइरहनुहोस् अथवा निरमसी या कुचिला मिहिन पिसेर लेप लगाउने गरिरहनुपर्छ ।

२) चिराइतो, नीम, कुट्की, निरमसी, सतुवा, नागदमनी, शुद्ध कुचिला, द्रोणपुष्पी (गुमा) जे पाइएला तत्काल १५ ग्रा. आधा लिटर रस बनाएर गोमूत्र अथवा मन तातोपानीमा घ्यू ३ चम्चा, मह डेढ चम्चा, कालो मरिच १ ग्रा. पिसी घोलेर पिलाउने । प्रत्येक ३ घण्टामा कुचिला र निरमसी ५ ग्रा. अरू १५ ग्रा. आधा लिटर रसमा पिउने । तिक्त ताजा पत्ता खुवाइरहनुस्; रोगीलाई गरम-तातोमा राख्नोस् ।

३) उसँग बोल्ने काम नगर्ने, सुत्न नदिने, बास्नादार धूप-गन्ध दिने, नाकबाट काफल-बोक्राचूर्ण नस वा रस इत्यादि नश्य गतिशील रूपमा लिने ।

४) रोगी असाध्य घोर पीडामा भए प्रतिविष सेवन गर्नुपर्छ । 'विषस्य विषमौषधम्' जहरको दबाइ जहर पनि अमृत भइदिनसक्छ । शुद्धवत्सनाभ या सिँगिया विष वा दुधिया विष बलवान्लाई ७ जौ दानाजति उग्र तेज जहर घृतसँग पिलाउने अथवा शुद्ध संखिया, शुद्ध हरताल ७ चामल दानाजति घ्यूसँग ख्वाउने । २-३ खुराक १२ घण्टाको फरकमा पर्याप्त हुनेछ ।

५) पिपलको ताजा डाँठ दुवै कानमा घुसाएर चल्न नदिने । फिँज-गाँज निक्लन्छ र सर्पविष नष्ट हुन्छ ।

६) तुतिया (निलोतुथो) पानीमा घोलेर पिलाउने वमन भई उपचारमा सजिलो हुन्छ । रायो र नौसादर धूलो घरतिर छर्क्यो भने सर्प आउँदैन । समाधिको अभ्यास गर्नेलाई साँपले टोक्दैन । निराहार रहनेलाई सर्पले छुनै सक्दैन । तुलसी, बाबरी, पुदिना, पिपल, नागेश्वर, नागदमनी घर वरिपरि लगाउनुस्, सर्पहरू आउँदैनन् । रुइस देख्दैमा सर्पहरू डराउँछन्, यो लेकतिरै पाइनेलाई लौरो टेक्ने गर्नुस् । रुइसजस्ता उपयोगी बिरुवा प्रशस्त रोप्नुपर्छ ।

७) हरताल पुष्पद्वारा सर्पदंशको सफल उपचार : १०० ग्राम शुद्ध हरताल १०-१५ लिटर पानी हाँडीमा ढक्कन सन्धिस्थान मजबुत गरेर कपडमिट्टी सुकाई २४ घण्टा अग्नि दिएर स्वयम्शीतल हुन दिने र निकाल्ने । ढक्कनमा लागेको पुष्प सुरक्षित खुर्केर राख्ने । सर्पले डङ्क मारेर काट्योभने प्रत्येक डेढ घण्टामा डेढ ग्रा. १ चम्चा घृतसँग मनतातो पानी दिनभरमा ११ पटक खुवाउनुपर्छ । यसबाट आशातीत लाभ हुनेछ । यो नै विशेष उपचार हो । अन्ततः अचेल अस्पतालमा धेरै छिटो उपचार भएको देखिन्छ ।

घरेलु रक्सी पार्ने विधि :

५-७ दिनको जाँडमा थोरै रक्सी पर्ने हुनाले १२-१५ दिनको छिप्पिएकोलाई पानी थपेर तामाको भाँडो या स्टिल वा माटोको भाँडोमा राखी छिद्र भएको आवरण भाँडोको जोर्नीमा पनि कपडा माटोले सन्धिबन्धन

गर्नुपर्छ र यसको प्वालमा सानो नानीभाँडो थापेर माथि गहिरो ढक्कनमा कपडा माटोले लिपेर मुख बन्द गर्नुपर्छ । प्वाल नभएको सोलीसमान गहिरो ढक्कनमा चिसोपानी फेर्दै रहने, मन्दआँचमा पकाउने, १०-१० पानीमा उतारेर नानी भाँडोको रक्सी पानी सुरक्षित राख्नुपर्छ । बीचको नानीभाँडो र बाहिरको ठूलो भाँडोबाट नली जोडेर टाढा लगेर पनि बाफको पानी जम्मा गरिन्छ । आगो मन्द, मध्यम र तेज गरी पानी फेर्ने जाँगर भएमा स्वेच्छानुसारको अमृत औषधि बन्दछ ।

महङ्गो घरेलु रक्सी र जाँड सेवनका लागि अयोग्य व्यक्ति

मूर्च्छा र भ्रममा रहेका, रक्तपित्तरोगले ग्रसित, खाज-खुजलीलगायत चर्मरोगी, लागुपदार्थको मदबाट सुकेर जाने रोग, पेटका घाउहरू भएका, रक्तविकारसम्बन्धीका रोगमा, रक्ताल्पता, दम, पित्तपत्थरी, उच्चरक्तचाप, टीवी, मुटुरोगी, कष्टकारक दीर्घरोगी, कमलपित्त सबै हेपाटाइटीसहरू, कलेजो खुम्चिने, सुक्ने, जीवनीयतत्त्व क्षण व्यक्ति, नुन र खुर्सानीसँग मातेर पिउने मानिस, पेटभर अन्न र सागपात खान नसक्ने श्रमिक, क्रोधी, रक्तस्राव र पित्तरोग, सदा नभइकन नहुने आदतीले जाँड र रक्सी सेवन गर्नुहुँदैन । अत्यन्त शुद्धताका साथ सबैले देखादेखी स्वेच्छास्थान, माटो वा तामाको भाँडा, हितकारी अन्न आवश्यक मानिन्छ । रोगोपचारमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । जो मनुष्य हितकारी अन्नको साथ प्रसन्न भएर बलअनुसार यथासमय विधिपूर्वक मात्रा मिलाएर औषधीय मद्यपान गर्छ । तब अमृतसमान गुणकारी हुन्छ । मद्यपानपछि अलैंची, नागरमोथे जरा, चन्दन, जीरा, धनिया, पान, कुठ, जटामसी, सुगन्धवाल, सुगन्धकोकिला आदि मुखमा चुस्नुपर्छ । गन्ध चलेर गन्हायो भने सामाजिक घृणा बढ्दछ । **सावधान** : प्लाष्टिकमा लट्पटिएको, खराब चीज मिसिएको भेली, दुर्गन्धित भात, कीरा मुछिएको अस्वस्थ्यकर, मात लाग्ने भनेर मिसाएको केमिकल जाँड कसैले बनाएर नखानुहोला । दुनियाँले थुक्ने, घिनाउने, वान्ता आउने, दुर्गन्ध चल्ने र रोगको शिकार हुने जाँडमा ध्यान पुऱ्याऔँ । लुकेर होइन, हाकाहाकी सबैको सामुन्ने बनाउनुपर्छ । मदिरापान निषेधितक्षेत्र घोषणा हुने कहिले ? विदेशी औषधिका झोल, आसव, अरिष्ट, मिश्रित पेयपदार्थ ७५%जाँड-रक्सीहरू नै आउँछन् । केमिकल, कृत्रिम बास्ना र राम्रो रङ राखी हजार वर्षका लागि यहाँ थुपारिएका छन् । वास्तवमा हामीले सबै जाति र समुदायलाई जाँड-रक्सीको कुलतमा नलाग्न नै प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

निरोगी रहन सदा सुस्वास्थ्यसुधारहेतु आयुर्वेदिक नियमहरूको अभ्यास आवश्यक छ ।

१. जबतक पूरै भोक लाग्दैन, तबसम्म भोजन नगर्नु, १-३ गाँस कम खानु, रुचि लागेर भोक जाग्नासाथ खाइहाल्नुपर्छ ।

२. भोजनको थालमा धेरै १०-२० प्रकारका र एकैपटक ८४ व्यञ्जन राखेर एकसाथ खानु गलत हो । एक चीजमा थप एक अनुपानसँग खानु राम्रो हो । सहअनुपान १ चीज रहोस् ।

३. क्षणक्षण खाइरहनु राम्रो होइन । सदैव ठीक समयमा भोजन गर्नु उचित हो । धेरैधेरै खानु झन् नराम्रो हो । थोरैथोरै २-३ घण्टामा परिवर्तन गरी केही खाइरहनुपर्छ ।

४. यदि स्वास्थ्य बहुत सुस्त र कमजोर भएमा भोजन कम वा थोरै परन्तु प्राकृतिक सात्त्विकभोजन अदलबदल गरी धेरैपटक खाइरहनुपर्छ ।

५. भोजनमा प्रत्येक गाँस खुब चपाएर खानुपर्छ । नचपाइकन निल्नु र चपाउँदा चपाउँदै धेरै ढिलो गर्नु राम्रो होइन ।

६. पानीको एकदम गटागट आवाज निकालेर नपिउने, किनकि आमाशयको उष्णपन-गरमपन घट्नसक्छ । न्यूनातिन्यून ३ साँस लिएर पानी पिउनु उचित मानिन्छ ।

७. रोटी सदैव नछ्यानेको ताजा आँटा चोकरसहितबाट बनाउने, जो कि आमाशयका लागि अत्यन्त पौष्टिक सिद्ध हुन्छ। आमाशयमा खस्रो बसिरहने भएमा सुपाच्य हुन्छ र ग्याष्ट्रिक हुँदैन।

८. दूध भूलोकमा अमृत हो। खीर वा दूधसँग अमिला वस्तुहरूको सेवन गर्नासाथ विषालुपन उत्पन्न हुन्छ। दूधको साथ अम्लपदार्थहरूको चटनी, अचार भुलेर पनि सेवन गर्नुहुँदैन। दूधसँग माछा-मासु पनि खानुहुँदैन। विपरीत भोज्यपदार्थले कल्याण गर्दैन केवल विषादि भर्ने काम गर्छ।

९. फलफूल खाएपछि पानी नपिउने, तातो चीज खाएर फेरि चिसो नखाने, नपिउने, भोजनपछि वज्रासन वा बायाँ कोल्टे सुत्ने या शान्तसँग बस्ने १० मिनेट।

१०. भोजनको समयमा पानी नपिउने, रसको अभावमा चम्चाजति अलिअलि घुटुघुटु धेरै पटक आधागिलाससम्म मुखमण्डलमा खेलाउनुपर्छ। आधाघण्टा अघि वा पछि एकगिलास वा २-३ मुख पिउँदै रहने।

११. चिल्लोपदार्थ बदाम, भटमास, नरिवल, कटहर, रायो, घ्यू आदि खाएपछि चिसो पानी पिउनुहुँदैन।

१२. खाना खानासाथ दौडने, वजनदार भार उठाउने काम गर्नु नै हुँदैन किन्तु खानासाथ अतिश्रम र दौडनेगरी जिन्दगी चलाउने मजस्तै अरूलाई देख्दा बडो गज्जब लाग्छ। खाएको पेटलाई बायाँ कोल्टे सुत्नुपर्छ, दायाँ कोल्टे सुत्ने गर्नुहुन्न, किनकि असजिलो महसुस हुन्छ। चिसोपानी खाएर हिँड्ने र तातोपानी पिएर बस्नुपर्छ।

१३. जुन दवाइ आमाशयका लागि दिइन्छ त्यो खस्रो हुनुपर्छ। मिहिन लेसदार औषधिले हानि गर्दछ। टाँसिने दवाइ पित्त बढाउने विषको समान हुन्छ।

१४. सुगन्धितद्रव्य र खस्रो चीजहरू अलैँची, पुदिना, हर्रो, हिमाली सुप, अमला, दालचिनीले, आमाशयलाई हित गर्छ।

१५. हरिया सागपात पकाउँदा पिठो राखी पानीसँग चलाउने वा हाल्ने, अनिमात्र साग ओइरिने, उमालेर झिक्ने गर्नुस्। फलफूल र सलादको अभावमा प्रशस्त सागसब्जीको हरियोरस जीवनदायिनीरस आवश्यक पर्छ।

१६. तातो खाएर तुरुन्तै चिसो नखानुहोला। शरीरको तापक्रमको आधारमा न तातो न चिसो खानु, पिउनु राम्रो हो। केही अचारे खुर्सानी, सब्जीमिर्चा, कलिलो तीतो खुर्सानी चपाउनु अति उत्तम हो। हरियो पात खाने अभ्यास बढाउनुपर्छ।

१७. वीर्यरक्षा र ब्रह्मचर्यपालन संसारको महत्त्वपूर्ण औषधि जानिराखौं।

१८. शाकाहारीहरूले प्रशस्त दाल पिउनुपर्छ। भटमास, चना र मास आदि गेडागुडीहरू प्रयोग बढाउनुपर्छ साथै प्रोटिनजन्य कन्दमूल खोजीखोजी खान जान्नुपर्छ।

१९. कटहर दूधसँग खानु हुँदैन। पाचनशक्ति कमजोर हुनेले कटहर थोरै खानुपर्छ। कटहर खाएपछि पोलेको मकै र चून हालेको पान खानै हुँदैन।

२०. हरियो सागपातलाई हावामा सुकाएर धूलो बनाइराख्दा सधैँ हरियो नै खान सकिन्छ। यस्तो सभ्य परम्परा बसाउनुपर्छ।

२१. दूबो, घोडताप्रे, चरिअमिलो, भृङ्गराज, पुदिना, अमला, बेथे, गाजर, कुरिलो, मिश्रीझार, जेठीमधु, तुलसी, पुनर्नवा, रायो, चम्सुर, लसुन, प्याज, गुराँसफूल, पाखनभेदफूल, कोइरालोफूल, शक्खरकन्द आदि धूलोहरू व्यापकरूपमा प्रयोग गरिनुपर्छ।

२२. करकापमा, विनाभोक, समूहमा सँगसँगै बसेर खाना नखाँदा राम्रो हुन्छ। स्वेच्छाले एकल भोजन खानुपर्छ। शरीरले मागेको जे आवश्यक छ त्यो खानुपर्छ। मनले देखेको र मनले मागेको नखानुहोस्।

२३. भोजन परिवर्तन स्वास्थ्यको निमित्त सुनौलो सूत्र हो। फेरफार गर्ने अलग वा भिन्न चीजको प्रयत्न गरिरहनुपर्छ।

२४. काँचो खाने अभ्यास गरौं । मिलाएर खानाले थोरै अन्नले पुग्नेछ । शरीरलाई धेरै लाभ पुऱ्याउनेछ । स्वस्थरक्षा गर्ने सुगम तरिका काँचै खानु हो ।

२५. एकसरो रातो चामल, चोकरसहित पिठो र खस्रो रेसादार चीज व्यवस्थापन गर्दै स्वास्थ्यवर्धक बनाएर खाने आदत बसालौं ।

२६. बसेको बेलामा काम नगर्दा धेरै खाइने चलन र अतिकामको समयमा कम खाने प्रचलनलाई हटाऔं ।

२७. नुन, चिनी, चिल्लो-घिउतेल, मसला र चटनी-अचार दिनदिनै पटकौंपटक खाइरहनु हुँदैन। प्राकृतिकरूपमा नै खान जानेमा नुनिलो, गुलियो, पीरो र अमिलो आफैं हुन्छन् र मनुष्यलाई दीर्घायु बनाउँछन्। औषधीय प्रयोजनमा सजिलोका लागि रोग भगाउन मात्र यदाकदा खाने गरौं ।

२८. रोग लाग्यो भनेर नआत्तिनु धैर्य गर्नुस् । कस्तै दुःखमा पनि गतिशील चिकित्सालाई नत्याग्नुहोस् । सदा स्वस्थ रहन प्रयत्नशील हुनुपर्छ ।

२९. चिकित्सकले रोगीहरूसमक्ष नम्र विनयशील बन्नुपर्छ तर झूटो-चाप्लुसी मीठो बोलेर शोषण गर्नुहुँदैन ।

३०. साधारण पोशाक लगाउने, भेषभूषालाई सामान्य पार्ने, फेसनमा आसक्त नबन्ने, धेरै मूल्यवान् चिफ्ला कपडाको पहिरन कहिल्यै नगर्ने, बेकारमा तडक-भडक रङ्गीबिरङ्गी वस्त्रले रोगी बन्नु अपराध हो । प्रतिस्पर्धाको नयाँनयाँ विदेशी फेसनलाई बहिस्कार गर्ने हो भने मानसिक रोगी भइँदैन ।

३१. केश-कपाल, नङ, दाह्री, जुँगा, गुप्ताङ्गका जाँठा-रौं/भुत्ला बढाएर लामो नपार्नुहोस् । किनकि जीवनका धेरै समय व्यर्थका कुरामा खर्च गर्नुपर्छ । सुरक्षा गर्न धेरै रुपियाँ खर्च र समय बढाउनुपर्ने हुन्छ । अनावश्यक खर्च हुने शरीरका विकारलाई १५/१५ दिनमा फ्याँक्नैपर्छ ।

३२. नियमितरूपमा कुनै न कुनै स्वास्थ्यसम्बन्धी ग्रन्थहरू अध्ययन गरौं । सकेसम्म अन्यलाई सहयोग गर्नु यदि नसके स्नेहको साथ प्रेमपूर्वक स्वास्थ्यरक्षा गर्ने बारेमा रोगीलाई हौसला दिइरहनुपर्छ ।

३३. स्व स्वास्थ्यअनुसार स्वस्थ आयुर्वेदीय धर्मसंस्कृतिलाई संरक्षण-सम्वर्धन र उपयोग गरिरहनुपर्छ ।

३४. दिसा-पिसाब कहिल्यै रोकेर नबसौं । हरेक आठ घण्टामा दिसा बस्ने बानी बसालौं ।

३५. इज्जत, मान-सम्मान, नाम र धनको मोहजालमा नपरी गतिशील चिकित्सालाई व्यवहारमा कार्यान्वयन गरी प्रयोगहेतु अग्रसर रहौं । समस्या र रोग नआउँदै आन्तरिक उपचार कार्यमा तत्काल जुट्नुपर्छ ।

३६. आफ्नो आचरण-चरित्र-भावलाई सधैं पवित्र विचार बनाएर उपचारमा प्रयत्नशील रहिरहनुपर्छ र आफूमाथि सधैं विश्वासी बन्नुपर्छ ।

३७. गतिशील चिकित्साको सबै विधिहरूलाई प्रयत्नपूर्वक गरी हानि पुऱ्याउने किसिमले उपचार गर्न पाइँदैन । नजान्दा अरूको सहायता लिएर चिकित्साका क्रियाविधिहरू गर्दा सजिलो हुनेछ ।

३८. यथासम्भव शुद्ध जमिनको माटोमा खाली खुट्टाले हिड्ने गरौं । भरसक शहरिया क्षेत्रमा चप्पल लगाउने बानी बसालौं । मोजा-जुत्ता हप्तामा १-२ दिन र जाडोमा मात्र प्रयोग गर्ने गरौं ।

३९. शरीरका वेगहरू आँसु, हिक्का, आच्छ्यूँ, हाँसो, भोक, प्यास, निन्द्रा, थकान, वमन, पाद, ढ्याउ-डकार इत्यादिलाई रोक्ने काम गर्दै नगरौं ।

४०. हात र खुट्टाका नङ्ग्रा खियाउने वा पसिना बगाउने काम जसले पनि गरिरहनुपर्छ । स्वस्थ रहने कलाकौशलको महान् सूत्र नै नङ बढेर काटी फाल्नै नपर्ने हो । तब आरोग्यताले सम्पन्न निरोग रहिन्छ । नङमा बाहिर घोटेर केही हुन्न, औंलाका टुप्पामा रहेका स्नायुतन्तुहरूलाई प्राकृतिक काममा लगाउनुपर्छ ।

४१. कुनै उपचार पद्धति र कुनै जडीबुटी औषधिहरूले कसैलाई नसहने र नफाप्ने पनि हुनसक्छ । स्वसंस्कार अनुसार जाने-बुझ्रेर आफैँले गतिशील उपचार गर्नुपर्दछ ।

४२. आफूले आफूलाई ढाँट्ने र ठग्ने, आफैँमा छलकपट र बदमास गरिरहने, कुनै प्रयत्न नै नगर्ने, शरीरको हालखबर बताउन नसक्ने, चिकित्सकलाई झुक्याउने, नानाप्रकारका औषधि चाख्दै हिँड्ने, मनलाई प्रयोग गर्न नजान्ने र घमण्डी रोगी गतिशील चिकित्साको महारोगीमा गनिन्छ ।

स्वास्थ्यरक्षार्थ अभियानमा ऋषिमुनि मिश्रण औषधिहरू :

१. ऋषिमुनि अमृत पेय वा काँढापानी :

क) कफनाशकपेय वा कफहर काँढापानी-यसमा कफनाशक आयुर्वेदीय जडीबुटीहरू प्रयोग गरिन्छ र पञ्चस्वादमा बन्छ जस्तै सुवर्णपाती, लताखदिर, टिमुर, गोरखमुण्डी, पिप्ला, मरिच, सुठो, घरतुलसी ।

ख) वातनाशकपेय वा वातव्याधिहर काँढापानी-: यसमा वातव्याधिनाशक घटकद्रव्य प्रयोग गरिन्छ र पाँच स्वादमा बनाइन्छ । हिमपाती, धनतुलसी, सत्यवती ।

ग) पित्तनाशकपेय वा पित्तहर काँढापानी-: यसमा पित्तनाशक घटक प्रयोग गरिन्छ र पाँच स्वादमा बनाइन्छ । जस्तै-: गिलोय, रसलता, सञ्जीवनी, जेष्ठीमधु, अलैंची, तेजपत्ता, बेलपत्र, वनतुलसी, नुनढिकी, दूधे सिकारीलहरा, जिम्बु, वज्रबल्ली, पारिजात फूल, रक्तचन्दन, अखण्ड अत्यन्त सुगन्धित प्राकृतिक गुण-धर्मशक्तिले ओतप्रोत हिमालयका दिव्य जडीबुटी शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उन्नतिका लागि अति उपयोगी सिद्ध हुन्छ । स्वादिष्ठ र कल्याणकारी रसपान गरौँ । स्वास्थ्यकर, प्राकृतिक एवम् बलवर्धक पेय धेरै मीठो र हितकारी हुन्छ । २-३ वटाले पनि राम्रै चिया बन्दछ । उपयोगी द्रव्य : आदि सुगन्धित जडीवुटीहरू पेयमा प्रयोग गरी पेय बन्छ ।

२ अष्ठ चमत्कार चूर्ण :

क. ऋषिमुनि चूर्ण : शीतलचिनी, तुलसी, पुदिना, बेलपत्र, अलैंची, गुर्जो, पाखानभेद, सुनपाती इत्यादि राखेर ताजा हरियो बनाएर पानीसँग खानुपर्छ । जतिपटक पिउँदा पनि मजा आउने र फाइदा गर्ने हुनाले उचित लाभ उठाऔं । गुलियो मिसाएर वा नमिसाई मिठो चिया पिउने गर्नुपर्छ । हावामा सुकाएर पछिको लागि सफा बनाइराख्नुस् । एक गिलास पानीमा पिउनुपर्छ ।

ख. शक्तिवर्द्धक चूर्ण : यार्सागुम्बा, पाँचऔंले, कुरिलो, सोमलता, अश्वगन्धा, मुसली, बिलाईकन्द (बिरालेगानु), क्षीरकन्द (दूधेगानु), कुकुरतरुल, सिरु-जड, काँश-जड, कुश-जड, पातालश्री इत्यादि तागत दिने खालका जडीवुटीहरू १-३ वटा मिसाउँदा उत्तम भइदिनेछ । १ चम्चा वा ३-१० ग्राम २-५ पटक खानुपर्छ ।

ग. रोगविरुद्ध र प्रतिरोधात्मक चूर्ण (Antibiotic Power) : चिराइतो, कुट्की, निम, इन्द्रजौ, तीतेपाती, तुलसी, असुरो, हर्रो, निरमसी, आदि धोएर धूलो बनाउनुपर्छ । प्रातः ५ बजे आधा-एकचम्चा ७-३० दिन लगातार खानुपर्छ । जुनसुकै रोग लाग्दा न तातो न चिसो पानीसँग खाली पेट निराहार पिउनुपर्छ कुनै हानि गर्दैन । आफ्नै जन्मभूमिको प्राकृतिक जडीबुटीको तिक्तरसले कलेजोलाई शक्तिशाली पार्छ र रक्तशोधन गर्छ । रोगलाई वढ्न दिँदैन, मोटोपना बिस्तारै घटाउँछ । सरुवारोगमा विभिन्न महामारीमा रोगलाई जित्ने चूर्ण खानुपर्छ र अरूलाई पनि विनापैसा दिलाउनुपर्छ ।

घ. वातनाशक चूर्ण : पाखानभेद, तेजपात, गाईखुरे, गाईतिहारे, तुलसी, थिर्जो, अश्वगन्धा, परपरे टिम्मुर, अर्जुन, ब्रत्मकुश, भुइँचम्पा, मुसली, हर्रो, अदुवा पोलेको सुठो, लसुन, लसुनेसाग, जिम्बु, देवदार, शिवलता,

सिकारी लहरा, गाँजा, सिलम, सहस्रजडी, पदमचाल्नु, बलुजडी इत्यादि वातनाशक जडीबुटी थपथाप गरी चूर्ण बनाई वातव्याधिका हरेक रोगमा २-३ पटक दूध वा पानीसँग पिउनुपर्छ। वातव्याधिनाशक चूर्ण १-३ बुटीद्वारा पकाएर पिउँदा उत्तम हुन्छ। रोग वा महारोगलाई औषधि हुने, बजारको चिया किन्न नपर्ने र आफैँले ताजा बनाएर पिउने पेयले छिटो काम गर्छ।

ङ. दर्दनाशक चूर्ण : बेतलौरी जरा, वनकपास गाना, दारेगिठो बोक्रा, सिन्कौली, अरणी जराको बोक्रा, ठूलो औषधि, रूख हडचूर, काउलोको बोक्रा, मैदाकाठ, वज्रबल्ली, खयर, पाषाणभेद, कमरी (चिलाउनेको रूखमा भएको) हिमाली खयर, मुसली, वर्षगाँठे, रथ, बिरथ, नरसाग जरा, अर्पुजरा, जिभक, बरको बोक्रा वा नयाँ जरा, बाबियो (वनकसी) जरा इत्यादि दर्दनाश गर्ने खालका अरू पनि जडीबुटी थपेर मिहिन धूलो १-२ चम्चा २-३ पटक दिनहुँ पिउनुपर्छ र ५-७ वटा हालेर पेयपान गर्दा कुनै पनि दर्द, लडेको ठोकाइ, ढाड-कम्मर घुँडा, पाता कुमतिर दुख्ने, सुन्निने, खिइने सब ठीक हुन्छ।

च. पित्तनाशक चूर्ण : अलैँची, गुर्जो, ब्राह्मी, कमल-कन्द, कुरिलो, राजवृक्ष, बाबरी-बीज, बालबेल, सिमल, रक्तचन्दन, चुत्रो, पानीअमला, काउलो, मिश्रीझार, आकाशवेली, घ्यूकुमारी, चिराइतो, चरिअमिलो, कागतीघाँस (लेमन ग्रास), चाल्नेसिस्नुको जरा, गुराँसफूल, धायरोफूल, सुफ, धनिया, जामुनको बोक्रा, रक्तलज्जावन्ती, पुनर्नवा, जटामसी, कोइरालो, कुकुरडाइनु, शङ्खपुष्पी, पित्तपापडा इत्यादि पित्तनाशक चूर्ण बनाएर र १-३ वटा बास्नादार मिठा जडीबुटी मिलाई पानीसँग पिउने गर्नुपर्छ।

छ. कफनाशक चूर्ण : असुरो, बोझो, नागरपान, वनपान, मयल (मेल), काफल, गोरखमुण्डी, चाबो, क्यामुनु, हर्रो, खयर-कत्था, दमकाने-रानीसिन्का, रुद्रवन्ती, भृङ्गराज, पिपली, पिपला, मरिच, अदुवा, दालचिनी, जायफल, रुदिलो, ल्वाङ, बर्रो आदि मिसाई वा कफनाशकचूर्ण बनाई १-३ जुटाएर टर्रो चिया पान गर्नुपर्छ अथवा असुरो, खयर, अदुवा, मरिच, टिमुर, गोरखपान, नुन-बेसार-पानी, अनुपान राखेर प्रत्येक आधा-आधा घण्टामा मनतातै पिउनुस्। कफ-नाश गर्नमा यो एक सजिलो औषधि हो।

ज. स्मरणशक्तिदायक चूर्ण (Brain Tonic Powder) : हिमाली ब्राह्मी, बाँझो जमिनको घोडताप्रे, जटामसी, शङ्खपुष्पी, गुर्जो, जेठीमधु, मिश्रीझार, बरको नयाँ रातो जरा, भृङ्गराज, अमला, कुरिलो, अलैँची बराबरका दरले बनाउनुपर्छ। न तातो न चिसो दूधसँग १ चम्चा शुद्ध मह घोलेर खानुपर्छ। २-५ पटक नित्य खान मिल्छ। फुर्सद नहुनेले बिहान र बेलुका मह १ चम्चा चूर्ण न तातो न चिसो दूध वा पानीमा राखेर पिउनुपर्छ। टोक्ने, चुस्ने, चपाउने, मिश्रीरससँग पिउने, पिसेर स्वाट्ट निल्ने आदि ब्राह्मीपात उत्तम रसायनमा गनिन्छ।

३. ऋषिमुनि वातव्याधिनाशक सिद्धतेल : विशेष ५५१ आयुर्वेदिक जडीबुटीद्रव्यहरूको मिश्रण पाकद्वारा ऋषिमुनि-गुरुकुलको पद्धति अनुसार ४५ दिनमा बन्छ। के के रोगमा लाभ हुने ? : पैताला-पिँडौला र घुँडीकोप्रो फर्किने, गृध्रसी, ढाड सड्कने, मांसपेशी र नसावात, पक्षाघात-अङ्गवात, कटिभन्दा तल्लोशरीर चिसो भइरहने, हातगोडा झमझमाउने, शारीरिक कमजोरी, पसिना र निद्रा नआउने, स्नायुरोगी-सुस्तमनःस्थिति, नसनाडी शिथिल, निम्नरक्तचाप, युरिकएसिड बढेर जोर्नी दर्द, अतिश्रमको कारणद्वारा सन्धि खुकुलो हुने, मर्किएको वा ठोक्किएको, शोथ-सुन्निनेमा, मेरुदण्ड-ढाड कम्मरको पीडा, चिसोले दुख्ने, छालासुक्खा र चाउरी परेको, भित्रीछालामा रहने सूक्ष्मरक्तवाहिनी स्नायुतन्तु सुक्ने, खेलाडीको दर्द, इत्यादि समस्त वातव्याधिरोगमा यो सिद्धतेल अति लाभकारी छ। यो शरीरलाई बलवर्धक एवम् पुष्टिकारक बनाउन समेत अत्यन्त उपयोगी छ। प्रयोग दैनिक एकघण्टा तात्ने गरी मालिस-मर्दन गर्नुपर्नेछ। **सावधान** : कुनै पनि ज्वर, हड्डी टुटेफुटेमा, कमलपित्त, रक्तपित्त, आन्तरिक जलन-डाह वा छट्पटी, उन्माद, आँखाभित्र नानी र योनिभित्र आदिमा मालिस गर्नुहुँदैन।

४. अग्निवर्धक चूर्ण : यो त्रिदोष सिद्धान्तको आधारमा ३ प्रकारले बनाएर पञ्चतत्त्वको आधारमा खानुपर्छ। **सदुपयोग**- ग्याष्ट्रिक, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, खाना रुचि नभएमा, अपच, पेट डम्म-ढुस्स हुने, ढयाउ-डकार

आइरहने, वायुगोला, पाध धेरै आउने, समस्त पेटका रोग, उदरशूल, हैजा, पित्तवृद्धि इत्यादि । **खाने तरिका :** खानापछि आधाआधा चम्चा मनतातो पानी अथवा दिनभरमा तीनदेखि सात पटकसम्म, १/१ चिम्टी थोरैथोरै खाँदा अतिशीघ्र अग्निवृद्धि हुँदै जानेछ । यो हरेकले खान मिल्ने केमीकल नहालेको पाचक हो । **उपयोगी जडीबुटी :** बेथु, तेजपत्र, निम्ब, भैंसे लेकटिमुर, चिराइतो सानी सेती, चित्रकी, सानो हर्रो, हरितकी, पञ्चरसा, विभीतकी, जलजीरा, सठी, जलपिप्ला, जलधनिया, सुठो, बेसार, मरठी, सिल्टीमुर, ज्वानो, हिँग, पाठेटिमुर, गैंठा, भ्याकुर, अग्निकारी, शतपुष्पा, बेल, दालचिनी, रूखबेथेको बीज, प्राकृतिक लवणवर्ग आदि राखेर बन्छ ।

५. ऋषिमुनिचूर्ण वा वटी वा क्याप्सुल बनाउने विधि :

उपयोगी जडीबुटीहरू : दारुहरिद्रावर्ग, तिक्तवर्ग, कुटज, इन्द्रजौ, सर्पगन्धा, चिराइतो, कुट्की, निरमसी, जमानीमान्द्रो, निम तितेपाती, अतीस, कालो असुरो, तितेभ्फार आदिमा ५-७ समानभाग मिसाएर धूलोलाई गोली वटी चौथाइभाग शक्खरमा पार्नुस् । **सेवनअवधि :** १५ देखि ३० दिनसम्म मात्र । **सदुपयोग-** यो रोगप्रतिरोधात्मक, रक्तशोधक, यकृतपौष्टिक, मेदहर, पित्तनाशक, ज्वरनिवारक, पत्थरीहर, रोगप्रतिरोधात्मक, बोसोयुक्त मोटोपन नियन्त्रक, समस्त कृमिमारक, ज्वरहर उपयोगी मानिन्छ । **खाने तरिका :** चूर्ण चौथाइ-आधा वा एक चम्चा वा दुई-तीन वटी वा गोली प्रातः ५ बजे खालीपेटमा वा अति कमजोरीमा भोजनको एक घण्टाअगाडि पानीसँग १ पटक । बालक, वृद्ध र अत्यन्त कमजोर शरीरका लागि दिनमा १ पटक १-३ खुराक खाने । **सावधान :** धेरै सेवन र लामो समय निरन्तर प्रयोग नगर्ने । **सुझाव :** चिकित्सकहरूसँगको परामर्शअनुसार गर्नुपर्छ ।

६. बलवर्द्धक प्राणरक्षक-पुष्टिकारक रसायन (च्यवनप्राश) :

गुण-धर्म-कर्म : यो बुढाबाबा च्यवनऋषिको सूत्र हो । यसमा ५४ आयुर्वेदीय जडीबुटीहरू पर्छन् । यो रक्तवर्धक, वातव्याधिहर, कफनिस्सारक, सप्तधातु उत्पादक, त्रिदोषशामक, अति पौष्टिक, जीवनीयतत्त्वरक्षक, आयुर्वर्धक, वेदनानाशक, शोथघ्न, अस्थिसन्धानक, रजवीर्यसुधारक, गर्भपोषक, सन्तानदायक, अतिश्रमहर, बलदायक, शक्तिकारक, नेत्रज्योतिप्रदायक, स्वास्थ्यरक्षक, वाजीकर, पुनर्यौवनदायक, रस-रसायन मानिन्छ । **के के सदुपयोग ? :** बुढेउलीपन, कृशता, समस्त प्रकारका वातव्याधि, अतिश्रमको दर्द, रक्ताल्पता र हेमोग्लोबिनको कमी, दम-खोकी, सम्भोगशक्तिह्रास अत्यन्त कमजोरी दूरावस्था, मेरुदण्ड हाड-ढाडको अस्थिरोग, निःसन्तान, अति कुपोषण इत्यादिमा उपयोग गरिन्छ । यो अति उपयोगी सिद्ध महत्त्वपूर्ण भनिन्छ । अतिश्रम गर्दा ५ पटक सेवन गर्न सकिन्छ । **खाने तरिका :** प्रात र साँझ भोकोपेट ३-१० ग्राम न तातो न चिसो दूधसँग । चौथाइदेखि आधाचम्चा अर्थात् अग्निबलाबल अनुसार खाने । **उपयोगी घटकद्रव्य-** अष्टवर्ग, आयुर्वर्धक अमृतवर्ग, जीवनीयतत्त्वरक्षकवर्ग, रक्तवर्ग, त्रिदोषशामकवर्ग, पौष्टिकवर्ग र रस-रसायन वा योगवाही वर्ग आदि प्रयोग गरी बनाइन्छ । यो च्यवनामृत १-३ वर्ष समयावधिसम्म खान सकिन्छ ।

७. रक्तवृद्धि चूर्ण :

उपयोगी जडीबुटी : रक्तवृद्धियोग, शतमूली, रक्त अनन्तमूल, सहस्रमूली, रक्त कुकुरडाइनु, भृङ्गराज, परमेश्वरी, ब्रह्मलता, रक्तजवक्ष, तपस्विनी, हिमचन्दनसार, शाकिनु, पूर्णमासी, गुराँसफूल, धायरोफूल, सिमलफूल, रक्तपुष्पवर्ग, स्वर्णपुष्पवर्ग, रक्तमूलवर्ग, अमृतदुग्धवर्ग, जीवनदायिनीवर्ग आदि उपयोग गरी बन्छ । **सदुपयोग :** शुद्ध रगतको अभाव वा रगतको कमी हुने, रातो र सेतो रगतको घटबढ भइरहने, रक्तदोष देखा पर्ने, स्त्रीरोग, प्रदर, मासिकअधर्म, सोमरोग, स्तनमा दूधको कमी, आँखा कमजोरी र नेत्ररोग, स्मृतिह्रास, छालाका समस्या वा चर्मरोग, पाचनप्रणालीको घाउ-खटिरा वा अल्सर, पेटको रोग, मधुमेह, इत्यादि सञ्चो गराउँछ । एक चम्चा बेलुकी, खानाको एक घण्टापछाडि दूधसँग वा चौलानी पानीसँग दिनमा दुई-पाँच पटकसम्म खानुपर्छ । यसले रसिलो गर्दछ ।

८. रसराज चूर्ण वा वटी वा क्याप्सुल :

लाभ/सदुपयोग : हरेक वातरोगमा, जोर्नीवाथ, कटिवात, स्नायुतन्तु-नसावाथ, पक्षाघात, सर्वाङ्गवात, ढाड-कम्मर दुखाइमा र अनेक शारीरिक दर्दहरू, हाड खिइने, गृध्रसी, चिसोको असर र हड्डी खिइने, मेद-मज्जा नबन्ने, मांशपेशीय नसा खप्टिनेमा समेत अत्यन्त उपयोगी सिद्ध औषधि रसराज वटी हो । **खाने तरिका :** दुई-तीन वटी बिहान दुई/तीन गोली बेलुकी दूध वा पानीसँग दिनमा २ पटक । **उपयोगी घटकहरू :** रसराजयोग, ठूलो औषधि, शिलाजित, ऋषभक, एकवीर, अश्वगन्धा, मुसली, गुगुलु वा देवदारचोप, रम्यफल (कुचिला), लोध्र, एरण्ड, करञ्ज, लतापाङ्ग्रो, लेकपाङ्ग्रो, रक्त पाषाणभेद, कुमकुमकस्तुरी, भुइँकस्तुरी, सुगन्धा वा शिवप्रिया, थिर्जो, हडचूर, कल्कीहल्दी, जीवक, अरेलुत्वक् (बोक्रा) आदि । १-३ चीजले भए पनि समानभाग राखेर बन्छ ।

९. पेटशुद्धि चूर्ण बनाउने विधि : यो त्रिदोष र पञ्चतत्त्वको आधारमा ३ प्रकारले बन्छ । **सदुपयोग-** पाचनप्रणाली सुक्खा वा शिथिल भएर मलावरोध-कब्जियत, आन्द्राका भित्ताहरूमा विजातीयद्रव्य टाँसिनगई सञ्चित भएमा, दिसा बाँधिने अवस्था पेटको गर्मी बढेर गोटागोटा पर्नगए, अर्श, कमलपित्त-हेपाटाइटिस, अरुचि- भोक नलाग्ने, खाना अपच, पत्थरी, मोटोपना, बबासीर, रक्तार्श उर्ध्व र अधःशूल, आन्द्राका घाउ-खटिरा इत्यादिमा सर्वोपयोगी पेटशुद्धि चूर्ण प्रयोग गर्नुपर्छ । निरोगी हुँदा पनि खाने अभ्यास गरिरहनु धेरै राम्रो हो । **खाने तरिका :** सुत्नेबेलामा, बेलुकी खाना खाएपछि डेढ-दुई घण्टापछि एक चम्चा मनतातो पानीसँग १ पटक । **थप ध्यान :** यदि जीर्ण कब्ज भए चिसो पानीसँग प्रातः निराहार एक चम्चा खाँदा रक्तशुद्धि हुने र जोडदार भोक लाग्दछ एवम् पाचनप्रणालीलाई मजबुत पार्दछ । **मुख्य घटक उपयोगी जडीबुटी :** उदरशुद्धिकरयोग, सानो हर्रो, अमला, हर्रो, बर्रो, त्रिफलात्वक्, स्वर्णपत्री, कसौंदी, पीतश्रेष्ठ (सतुवा) आदि ।

१०. पित्तनाशक चूर्ण बनाउने विधि :

यो ५ स्वादमा बन्छ । क) मिठो स्वादको पित्तनाशकचूर्ण : ख) कषायरस टर्रो स्वादमा बन्छ । ग) यो तितो स्वादमा बन्छ । घ) यो अमिलो स्वादमा बन्छ । ङ) यो पिरो स्वादमा बन्छ । **उपयोग :** समस्तलाई पित्तजन्य १०१ रोगमा प्रयोग गर्नुपर्छ । हैजा, गर्मी आउँ-पखाला, हरेक प्रकारको ग्याष्ट्रिक, अत्यधिक पित्तवृद्धि, रक्तपित्त, वातपित्त, वातरक्त, उष्णवात, अश्मरी-पत्थरी, मुख सुकिरहने, चुकिलो वा अमिलो पानी आउने, वाकवाकी-वान्ता आउन खोज्ने, मुटुको धडकन् बढेर श्वास फेर्न नै गाह्रो-साह्रा हुने, अधिक पित्त जम्मा भएर टाउको दुख्ने वा शिरदर्द हुने आदिमा पित्तनाशक चूर्णको प्रयोग गरिन्छ । **खाने तरिका :** बिहान-बेलुकीको खानाको एक घण्टाको पूर्व १+१ चम्चा ठण्डा पानीसँग । बढ्दो समस्यानुसार ३-५ पटक लिन सकिनेछ तर केही खानुभन्दा पहिले नै खानुस् । **मुख्य घटक उपयोगी जडीबुटी :** पित्तनाशकयोग, दारुहरिद्रावर्ग, पाषाणभेद, बाटुलपाते, पित्तमारी, दूबो, कुमुद, गुडूची, अमृतवल्लीसार वा (गुर्जोचिनी) पित्तपापडा, हिमब्राह्मी वा घोडताप्रे, पुदिना, अलैंची, घृतकुमारी, सिमलबोक्रा वा (सिमलचोप), नीमब्राह्मी, अंगुर वा दाडिम, राजवृक्ष, कमलकन्द, पानीअमला, अमला आदि ।

११. कफनाशक चूर्ण र क्याप्सुल बनाउने विधि :

यो पञ्चतत्त्व पाँचस्वादमा ५ प्रकारको बन्छ । **लाभ-** यो १०१ कफजन्यरोगमा प्रयोग हुन्छ । स्वरनली सुक्ने वा सुन्निने, फोक्सोशोथ, घ्यार-घ्यार हुने, कफवृद्धि, कफग्रस्त रुघा-खोकी, पिनास, गला-घाँटीको समस्या, गलग्रन्थिरोग-थाइराइड, दम इत्यादिमा प्रत्येक ३ घण्टामा आधा चम्चाका दरले शुद्ध शक्खर वा मह अथवा पानीसँग । दिनभरमा पाँचपटक मनतातो पानीसँग । कफग्रस्त समस्यामा तत्काल लाभ पुऱ्याउनेछ ।

चिकित्सकको परामर्शअनुसार र स्वास्थ्य प्रकृतिका आधारमा खाएर ठीक हुनुस् । **उपयोगी जडीबुटीहरू :** कफनाशकयोग, त्रिफला, त्रिकटु, सुनऐंसेलु, दालचिनी, रक्तचन्दन, हरिद्रा, बालहर्रो, पानजड, खदिर, वंशलोचन, सुठो, गोरखपान, लताखयर, नागबेली, नागबला, वासक (असुरो), जेठीमधु, तुलसी, दमकाने, उग्रगन्धा (बोझो), हंसराज, रुद्रवन्ती, आदि कफनाशक सुगन्धित द्रव्यहरू ।

१२. वातव्याधिनाशक दर्दहरचूर्ण वा क्याप्सुल बनाउने विधि :

यो ३ प्रकारको स्वादमा बन्छ र लगभग ३०० रोगमा काम गर्छ । **उपयोगी घटकद्रव्यहरू :** वातनाशकयोग, भूमिचम्पक, अनन्तमूल दूधे, रक्तअनन्तमूल, च्यवनकन्द, शिवप्रिय, ऋषभक, ऋद्धि, यार्सागुम्बा, कालो काउसो, वन अश्वगन्धा, गुच्ची च्याउ, मुसलीवर्ग, शिववल्ली, क्षीरवल्ली, वज्रकन्द, कामराज, केशर, पाँचऔंले देवदार, शिवबुटी, दुग्धशिवलता, शिवद्रूती, हड्चुर, पत्थरचुर, कामराज, पङ्खराज, अरेणी, थिर्जो, शाकिनु, चिफ्लेकाउलो, वनलसुन, रक्तचन्दन हिमाली, पाखनभेद, एकपाते हिमाली तरुल, वज्ररस, हिमामृत शिलाजित, काँचोसिम्रिक ढुङ्गो, शिकारी लहरा, रातो वा सेतो वा कालो मुसली, अश्वगन्धा, सालधूप, वनगन्धा, वातव्याधिनाशक-दर्दहर वनस्पति १०१ चूर्ण आदि प्रयोग गरी दर्दनाशक चूर्ण बन्छ । ३-७ चीज खोजेर मिसाउनुहोस् र खानुस् । **खानेतरिका :** भोको पेट बिहान १ चम्चा, १ चम्चा बेलुकी शुद्ध मह १ चम्चा न तातो न चिसो दूध वा पानीसँग ।

१३. शिर ठण्डक हिमतेल :

लाभ/उपयोग : शिरजलन वा तात्ने वा पोल्ने, सूर्याभेदी रोग, टाउको दुख्ने वा भारि लाग्ने, तनाव, गर्मी बढ्ने, कपालमा हाँगा पलाउने, केश खुइलिने, कपाल चाँडै फुल्ने वा झर्ने, चाया-लिखा-जुम्रा पर्ने; सुक्खा खोस्टा निक्लने, माइग्रेन, नेत्ररोग, स्मृतिह्रास, मस्तककुपोषण, शिरज्वर, । यसले शिर ठण्डा र कपाल मुलायम बनाई प्राकृतिक सन्तुलनमा राखिदिनेछ। यस्तो तेल स्वयम् बनाएर प्रयोग गर्नुस्। **आवश्यक जडीबुटी घटक :** शीतलरसयोग, महारङ्गी, अमला, श्रीखण्ड, काली अनन्तमूल, शिवकज्जली, भृङ्गराज, हिमब्राह्मी, शिकाकाई, ठूलो घोडताप्रे, टिकटिके ब्राह्मी, कालो तिल, सर्पगन्धा, काली चिराइतो, बालहरितकी, ब्रह्मकुमारी, पाषाणरस, अमृता, अर्जुन, काकमाची, फलामको चूर्ण आदि जडीबुटीमा तिलको तेल र नपाएमा तोरी तेलमा पकाएर सबै औषधि जलेपछि भुइँमा निकालेर कपडछान गरी राख्नुपर्छ; दिनमा दुई, तीनपटक शिरमा लगाउन सकिनेछ ।

१४. हिंग्वष्टकचूर्ण बनाउने शास्त्रीय विधि :

सुठो, कालो मरिच, पिपला, अजमोदा या ज्वानो, जीरा, काला जीरा, कालोनुन वा सिँधेनुन, घिउमा भुटेको शुद्ध हिँग सबै समानभाग मिलाएर पिसी धूलो पार्नुपर्छ । **मात्रा :** आधा-एक ग्राम २-३ पटक खानापछि । **लाभ :** यो चूर्ण अजीर्ण, अपचन, मन्दाग्नि, हैजा, सङ्ग्रहणी, पातलो पखाला, चिसो-गानो गोला, शूल इत्यादिमा लाभकारी मानिन्छ । यो पाचनप्रणाली कमजोर, हिक्का, वातज र कफज रोगमा लाभदायक हुन्छ ।

१५. अविपत्तिकरचूर्ण बनाउने विधि :

सुठो, कालीमरिच, पिपला, नागरमोथा, वायुविडङ, सुकुमेल वा अलैंची दाना, हर्रो, बर्रो, अमला प्रत्येक २०/२० ग्राम ल्वाङ १०० ग्राम, निशोथ १५० ग्राम, मिश्री १५० ग्राम सबै धूलो पारी एकै ठाउँमा खरलमा पिसी सुरक्षित राख्नुहोस् । **मात्रा :** १/१ चम्चा भोजनको १ घण्टाअगाडि जलसँग दिनको ३-५ पटक । **उपयोग :** अम्लपित्त, मूत्राघात, अग्निमन्द, अजीर्ण, गानोगोला, उदरशूल, पेट दुख्ने, पत्थरी इत्यादिमा यो चूर्णले लाभ पुऱ्याउँछ ।

१६. वासादिचूर्ण बनाउने विधि :

कालो वासा वा असुरोको पातको धूलो १०० ग्राम (हावामा सुकाएको), कालोनुन या सिँधेनुन २० ग्राम, यवक्षार

१० ग्राम, टङ्कणक्षार १० ग्राम, सज्जीक्षार १० ग्राम, सुठोको धूलो ५० ग्राम, मरीच वा टिमुर २० ग्राम, ठूलो हर्रोको धूलो १०० ग्राम, कत्थाचूर्ण ३५ ग्राम मिसाएर पिसेको चूर्ण सुरक्षित बनाई राख्नुस्। **मात्रा** : आधा एक चम्चा ३-५ पटक मनमन तातोपानीसँग। **उपयोग** : कफ, खोकी, पिनास, रुघा, टाउको दुख्ने र पुरानो दममा तत्काल लाभ पुऱ्याउँछ।

१७. स्वादिष्ठ विरेचनचूर्ण बनाउने विधि :

शुद्ध गन्धक, त्रिफला, जेठीमधु, सुफ बीज, सनायपत्ता र मिश्री समानभाग चूर्ण गरी सबै एकै ठाउँमा पिसेर सुरक्षित राख्नुहोस्। **मात्रा** : सुत्नेबेलामा खानाको डेढ घण्टापछाडि एक चम्चा मनमन तातोपानीसँग।

उपयोग : मलावरोध, रक्तविकार, चर्मरोग, अर्श, कमजोर पाचन इत्यादिमा यो चूर्णले अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ।

१८. पञ्चसकारचूर्ण बनाउने विधि :

सुठो, सुफ बीज, सनाय पत्ता, सिन्धेनुन, सानो हर्रो सबै समानभाग कुटीपिसी छानेर चूर्ण बनाउनुहोस्। **मात्रा** : १/१ चम्चा सुत्नेबेलामा र उठ्नासाथ मनमन तातोपानीसँग। **उपयोग** : यो चूर्णले कब्जियत, अर्शरोग, आउँप्रकोप, अजीर्ण, उदरशूल, गानोगोला, पेटका रोग इत्यादिमा लाभ पुऱ्याउँछ।

१९ नुनमसलाचूर्ण बनाउने विधि :

खानीको नुन, कालोनुन, सिन्धेनुन, नौसादार, यवक्षार, सज्जिखार, कालोजीरा, पीप्ला, तेजपात, दालचिनी, मरीच, सुठो, अलैंची, नागकेशर, सिल्टिमुर, गोरखपान १०/१० ग्राम तथा अनारदाना ५० ग्राम, त्रिफला १०० ग्राम सबै मिलाएर पिसी छानेर सुरक्षित राख्नुहोस्। **मात्रा र अनुपात** : चौथाइ चम्चा दिनमा ३-५ पटक मही वा पानीसँग। **उपयोग** : पेटको ग्याँस, कफ, अजीर्ण, शूल, कब्ज, आमवात, जलोदर, सुन्निएको, मन्दाग्नि, हैजा आदिमा यो चूर्णले अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ।

२०. मृगीनाशक दिमागी औषधि बनाउने विधि :

बोझो, जटामसी, ब्राह्मी, अमला, जेठीमधु, कुरिलो, काउलो, केशर वा गाँजा, पाँचऔंले वा मुसली, अश्वगन्धा अथवा शिलाजित, वायुविडङ वा गोरखमुण्डी, पानपत्ता अथवा पीपला सबै समान मिलाएर पिसी कपडछान गरी बनाएर सुरक्षित राख्नुहोस्। **मात्रा** : १/१ चम्चा दिनमा ३-५ पटक दूध र मह आधाचम्चासँग। **उपयोग** : मृगी, अपस्मार, शिरशूल, पागलपन, स्मृतिनाश, सुस्त मनःस्थिति, मन्दबुद्धि आदिमा यो चूर्णले अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ।

२१. गोमूत्रक्षारादि चूर्ण बनाउनेविधि :

स्वस्थ चर्ने गाईको मूत्र सात लिटर फलामे भाँडामा पकाएर जब आधा लिटर रहन्छ तब सुठो, हर्रो, ल्वाङ अथवा पिप्ला, मरिच या सिलटिमुर, गोरखमुण्डी वा पान प्रत्येक १० ग्रामका दरले धूलो पारी कराहीमा पुनः मन्द आँचमा केहीछिन पकाउनुपर्छ। जबजब खोटो बन्छ, नडढोस् तब सुरक्षित भाँडोमा राख्नुपर्छ। **मात्रा** : चौथाइ आधा चम्चा ३-५ पटक तुलसी अथवा पान पकाएको पानीसँग खानुपर्छ। **उपयोग** : यो चूर्णले श्वाससम्बन्धी रोग कफ-खोकी-दम आदिमा अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ।

२२. गर्भस्थापक योग बनाउने विधि :

गर्भस्थापकयोग ३० ग्राम, शिवलिङ्ग बीज ५० ग्राम, काउसो बीज ५० ग्राम, पुत्रंजीवा ५० ग्राम, विदारीकन्द वा मुसली ५० ग्राम, असलीकेशर ५ ग्राम, अफिम वा गाँजा बीज ५० ग्राम सबै औषधि पिसेर राख्नुस्। जब मासिकधर्म आरम्भ हुन्छ, तब बिहानै सूर्योदय र साँझ सूर्योस्तमा १/१ चम्चा दूधसँग

मासिकधर्मको ५-१६ औं दिनसम्म खानुहोस्। लगातार तीन महिना खाँदा फरक नै पर्दैन। दूध, १/१ चम्चा घ्यू राखी खीर खाएर र ऋतुदानबाट गर्भस्थापक हुन्छ। बालबालिकाहेतु तीनपटकभन्दा धेरै प्रयास गर्नुपर्दैन। श्रीमतीको इच्छाले र प्रार्थनाको अभ्यासले निश्चित हुन्छ।

२३. गर्भपात रोक्ने उत्तम औषधि बनाउने विधि :

गर्भपात नियन्त्रणयोग, बेलको गुदी, अनारफल बोक्रा, खयर, श्रीखण्ड, रक्तचन्दन, बट, पीपल र पाखनभेद समानभाग पिसी धूलो बनाइराख्नुपर्छ। यो चूर्ण एक चम्चा राखी काँढापानी दिनमा ५-७ पटक पिउनुपर्छ। बिहानै र सुत्ने बेलामा १/१ चम्चाचूर्ण दिनमा दुईपटक नित्य खानुपर्छ। गर्भावस्थामा जुन स्त्रीले लगातार एकहप्ता यो औषधि सेवन गर्दछिन् तिनको गर्भपात हुँदैन।

२४. पौष्टिक दालमोठ बनाउनेविधि :

खाद्योपयोगी घ्यू/तेलमा फलामे/माटाको भाँडामा आफूसँग उपलब्ध गेडागुडीहरूलाई ५० प्रतिशत भुटेर केही पड्कन थालेपछि झिकेर दुई टुक्रा पारी पिसिन्छ भने त्यसलाई दालमोठ भनिन्छ। न्यून अंश नुन र नरममसला मात्र ३-५ प्रतिशत राखी मिसाएर स्वास्थ्योचित वर्तनभित्र भण्डारण गरिन्छ। अम्लवर्गका ताजा अमिलोको पाकरस ५-७ प्रतिशत अल्पांश मिसाएर राख्दा अति स्वादिलो हुन्छ। यसले पाचकरस वृद्धि हुन्छ, भोक मेटाउँछ, शक्ति प्रदान गर्छ, तत्काल प्राणमा बल भर्छ। ५०-१०० ग्राम खाँदा नास्ता-खाजा पुग्छ भने २५० ग्राम हुँदा पेटभर भोजन हुन्छ। आधा-एक मुख पानी ५-७ पटक लिनुपर्ने हुन्छ, किनकि सुक्खा चीज हतारमा चपाउँदा मुखमा र्‍यालअभावले पेय पदार्थ आवश्यक पर्छ। सलादको रूपमा कलिला ताजा साग भएमा अति राम्रो हुन्छ। **सावधान** : गन्धक एसिड, सोडियम बेन्जोयट, गुल्टामोटो, अजिनोमोटो आदि खतरा केमिकल मिश्रित गरिएकोमा खुर्सानीयुक्त गरममसला साथै प्लास्टिकमा राखिएको सधैं प्रयोग स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ।

२५. ठण्डक अमृतभस्म निर्माणविधि :

शीतलकारीयोग-मुक्ताशुक्तिभस्म, धनियाँ धूलो, प्रवालभस्म, जहरमोहराभस्म, अकिकभस्म, नारिवलजटाचूर्ण, श्वेतचन्दन, गिलोयसत्त्व, तृणकान्तमणिभस्म, ब्राह्मीचूर्ण, अर्जुनचूर्ण, अभ्रकभस्म समानभाग मिसाएर पिसी सुरक्षित राख्नुपर्छ। **प्रयोग र अनुपान** : २-३ ग्राम गुर्जोरस अथवा ब्राह्मी रससँग दिनमा २-३ पटक। **उपयोग** : हृदय धड्कन, हृदय दुर्बलता, उन्माद, बेचैनी, उच्चरक्तचाप, अत्यधिकपित्त, रक्तविकार, गर्मीसम्बन्धी रोग, प्रदर, प्रमेह, मासिक अधर्म, हेपाटाइटिस-कमलपित्त, अम्लपित्त, अजीर्ण, रक्तस्राव, मूत्रसम्बन्धी रोग, मृगौला सुक्खा आदिमा यसले अत्यन्त लाभ पुर्‍याउँछ।

२६. रक्तशोधक चूर्ण बनाउने विधि :

रक्तशुद्धयोग, शुद्ध गन्धक, कत्था, हर्रो, बर्रो, अमला, भृङ्गराज, अर्जुन समान भाग मिसाएर पिसी धूलोपिठो गरी सुरक्षित राख्नुहोस्। **मात्रा** : ३-५ ग्राम शीतल जलसँग दिनमा २ पटक। **उपयोग** : चिलाउने, लुतो, दाद, कुष्ठ, दुबी, गिर्खा, डण्डीफोर, रक्तविकार आदिमा यो धूलो पाचक, आमाशय पोषक, कोष्ठशोधक, रक्तशोधक र चर्मरोगनाशक मानिन्छ। ३-५ हप्तामा बाक्लो पातलो रगतलाई सन्तुलित बनाउँछ।

२७. बुद्धिवर्धकघृत बनाउने विधि : प्रत्येक चीज १०० ग्रामका दरले बदाम वा नारिबल, अफिम बीज पोस्तदाना वा गाँजा बीज, कुरिलो वा मुसली, पाँचऔंले वा काउलो, ठूलो वा सानो जेठीमधु, जटामसी, ब्राह्मी, ओखरगुदी कुटीपिसी हिमाली सानो गाईको घिउमा समान भाग मिसाएर दार वा अर्जुनकै भाँडोमा एक महिना हावारहित

स्थानमा राखी गुम्स्याउनुपर्छ । यसपछि सूर्यतापमा राख्दै दिनको ५-७ पटक आधा-एक चम्चा दूधसँग खानुपर्छ । **उपयोग/लाभ :** मस्तिष्कनिर्बलता, मन्ददृष्टि, मन्दबुद्धि, शिरशूल, पागलपन, मृगी, प्रमेह, नपुंसकता, प्रदर, बिर्सने-भुल्ने रोग-स्मृतिनाश, मानसिक थकावट, तनाब आदिमा बृद्धिवर्धक घिउले धेरै लाभ पुऱ्याउँछ ।

२८. विचित्र नस्य (नस) बनाउने विधि :

नौसादार १० ग्राम, चून १० ग्राम र कपुर ५ ग्रामलाई १५ ग्राम पानीमा घोटेर बन्द सिसीमा राख्नुहोस् । आवश्यकता पर्नासाथ बिर्को खोली सुँघ्नुपर्छ । तब तत्काल बन्द नाकलाई खोल्छ । रुघा, पिनास, शिरशूल, दन्तपीडा, नाक बन्द रोग तथा समस्यामा तत्काल लाभ पुऱ्याउँछ ।

२९. मस्तिष्क रसायन-बुद्धिवर्धक चटनी बनाउने विधि :

अमला चूर्ण २५ ग्राम, बदाम २० ग्राम, सक्खर वा मिश्री १५ ग्राम, अङ्गुर वा छोहरा १० ग्राम र अलैंचीको धूलो १० ग्राम वा ताजा चरिअमिलो २० ग्राम, मख्खन ३५ ग्राम सबै एक ठाउँमा पिसी लेदो पार्नुपर्छ । यो रसायनलाई प्रतिगास चाट्दा प्रशस्त र्‍याल मुखमा आउँछ, भोजनलाई पचाउँछ, दायाँबायाँ मस्तिष्कलाई शक्तिप्रदान गर्छ, स्मरणशक्ति बढाउँछ ।

३०. दीपन-पाचनचूर्ण बनाउने विधि :

हर्रो, बर्रो, अमला, ज्वानो, सेतो जीरा, दालचिनी या ल्वाङ, सुठो, सिधेनुन वा कालो नुन, शख्खर वा मिश्री, हिमाली टिम्मुर अथवा परपरे टिम्मुर, मरिच वा पीप्ला, कालोजिरा वा इन्द्रजौ प्रत्येक समान भाग १०० ग्रामका दरले मिसाई पिसेको धूलोमा मलायोअमिलोको सत्त्व वा अमिलीसत्त्व वा अमलाधूलो १०० ग्राम नै मिसाएर मल्नुपर्छ । सबै एक ठाउँमा राखी प्रत्येक ३ घण्टामा आधा चम्चाका दरले दिनमा ५ पटक खाँदा उपयुक्त दीपन पाचन हुन्छ । यसैलाई गतिशील पाचक भनिन्छ । **उपयोग :** अग्निमन्द, कमजोर पाचनशक्ति, अजीर्ण, अरुचि, वायुगोला, हैजा आदि ।

३१. मूत्रलऔषधि बनाउने विधि :

पुनर्नवा मूल, उखुमूल, सानो गाईखुरे, धनियाँ, केराकन्द, काँशजरा, कुशजरा, ब्राह्मी, मकोय, गुर्जो, कमलफूल, काँक्रो बीज, पानीअमला, पाखानभेदसमान भाग १५ औषधिलाई कुटेर धूलो पार्नुपर्छ । २-३ तोला चूर्णलाई एक लिटर पानीमा पकाई शिलाजित वा यवक्षार अथवा श्वेत पर्पटी १ ग्राम मिसाएर दिनको २-३ पटक पिउनुहोस् । तब गतिशील उपचारको लाभ मिल्दछ । **उपयोग :** पिसाब थोपाथोपा झर्ने, पिसाब बन्द, मृगौला खराब, पहेँलो पिसाब, कमलपित्त, पित्तविकार, पित्त मृगौला-पत्थरी, सुन्निएर रक्तवाहिनी स्नायुतन्तुहरूको विकृति, मुटु कमजोर, बाक्लो रगत आदिमा मूत्रल चूर्ण १/१ चम्चा ३-५ पटक आधालिटर काँढापानीसँग खानुपर्छ ।

३२. नरम मसला बनाउने विधि :

प्याज, छ्यापी, अलैंचीफल, धनियाँ, ज्वानो, जीरा, मरहठी, तुलसी, तेजपात, हिमाली सिल्टिमुर, पारीजात फूल, बेल, सुफ, मेथी, बेसार, नरिबल, पुदिना, बाबरी इत्यादि पिसेर धूलो पारी हरेक घरमा राख्नुपर्छ । प्राकृतिक पाकद्वारा उम्लने समयमा नरम मसला राखी सागसब्जी, दाल, सुप, खोले, चियामा प्रयोग गरिन्छ । अलैंची वा तुलसी, तेजपात वा सिल्टिमुर, धनियाँ वा जीरा, पुदिना वा बाबरी, मेथी अथवा ज्वानोसमान भाग धूलो पारी भान्सा कोठामा राख्नुपर्छ ।

३३. गरम मसला निर्माणविधि :

तेजपात, मरिच, टिम्बुर, सुठो, दालचिनी, ल्वाङ, सुकमेल, जाइफल, हिङ, खुर्सानी, पान, पिप्ला, पिप्ली, सुपारी, कत्था, चावो, सत्यजीवन आदि धूलोमा लसुन रसबाट २१ बार भावना दिई सुकाएर राखिएको मसला वा खुर्सानी पाकेको, सुठो, पिपला टिमुरसमान भागमा आधा लसुन राखी कुटेर सुकाई तयार पारिएको चूर्ण साग-सब्जीमा प्रयोग गर्नुपर्छ । हरेक घरको भोजनालयमा गर्मी खाले मसला बनाएर राख्यो भने कफग्रस्त समस्यामा र ठण्डामा लाभदायक औषधि हुन्छ ।

३४. सुगन्धित मसला बनाउने विधि :

सुगन्धवाल, जटामसी, नागकेशर, भोटजिरा, तेजपात, तुलसीबीज, केशर, दालचिनी समानभागमा अदुवाको रसले ७ भावना दिएर सुकाएको चूर्ण राखी प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । कैयौँ बास्नादार जडीबुटीका मसलामा प्रयोग गर्न हुन्छ ।

३५. वातरक्तनाशकघृत अमृत बनाउने विधि :

सेतो गुर्जो वा कालो गुर्जोको लहरो, ब्राह्मी, अमला, चरिअमिलो, भृङ्गराज, कुरिलो, घिउकुमारी, काउलो, बरको नयाँ रातोजरा, दूबो, मजिठो, असुरो, मकोय, पुनर्नवा समान भागमा आठगुना पानी राखी पकाएको खोटो एक लिटरमा शिलाजित, लौहभस्म, अभ्रकभस्म, मुक्तापिष्टि, प्रवालपिष्टि २०/२० ग्राम मिलाएर फलामको भाँडामा पुनः पकाउनुपर्छ । जब आधा लिटर बाँकी रहन्छ तब खुदो वा मिश्री आधा किलो मिसाएर समानभाग हिमाली चर्ने गाईको घिउ मिसाई भुइँमा निकालेर खुब घोटी सेलाएपछि सुरक्षित राख्नुपर्छ । **मात्रा :** आधाचम्चा दिनको ३-५ पटक मनमन तातोपानीसँग खानुपर्छ । **उपयोग :** मोटोपन-कोलेस्टोरेल, वातरक्त, जोर्नीवात, उच्चरक्तचाप, गर्मीज्वर, समस्त रक्तविकार, थोपाथोपा मुत्ने, आमवात, रक्तस्राव, प्रदर, अति मासिकस्राव, पित्त र गर्मीसम्बन्धी रोग, धातु प्रमेह, विषमज्वर, क्षयरोग, पेटका समस्त रोग, अर्श, फियो रोग आदि ।

३६. सर्वरोगनाशक निर्दोष चूर्ण बनाउने विधि :

निर्दोषयोग, हर्रो, बर्रो, अमला (भित्री गेडा फ्याँकेको त्रिफला), जेठीमधु, कुरिलो (उसिनेर जराको बोक्रा निकाली सुकाएको), पाखनभेद, काउलो, ठूलो ओखती, भृङ्गराज, गुर्जो र ब्राह्मीसमानभाग धोईपखाली सुकाएर शुद्धताकासाथ बनाएको ताजा परिपक्व जडीबुटीहरूका समानभाग राखी सर्वरोगनाशक निर्दोष चूर्ण बनाउनुपर्छ । यो धूलोले तमाम रोगहरूलाई बिस्तारै सर्वनाश गर्दछ, आधुनिक औषधि खाइरहेकाहरूलाई पौष्टिक हुन्छ, असाध्य भनिएका दीर्घरोगीलाई सहयोग पुऱ्याउँछ, समस्त ग्यास्ट्रिक रोगलाई सन्चो गर्छ । यसको निरन्तर सेवनले निरोग बनाउँछ, नयाँ जुनसुकै रोगहरूलाई हप्ताभरमा सन्चो पार्छ, गतिशील रूपमा खाने वृद्धवृद्धाहरूलाई पुनर्यौवन गर्छ, यसले जीवनीयशक्तिको रक्षा गर्छ । डरलाग्दो भनिएका रोगहरूमा यसले सहज र सामान्य बनाइदिन्छ, अज्ञातरोगहरूको महामारीमा स्वास्थ्यरक्षक हुन्छ । बालबच्चा, कमजोर र वृद्धवृद्धाहरूले पनि निरन्तर खान सकिन्छ, लगातार सेवनले विद्यार्थीहरूलाई स्मरणशक्ति (Memory power) बढाउँछ । निर्दोष चूर्णले दिमागमा पौष्टिकतालाई भरिपूर्ण पार्छ। यसले सारा मनुष्यलाई लाभ नै लाभ दिन्छ। **मात्रा :** सर्वसाधारणलाई दिनमा १/१ चम्चा बिहानै उठ्नासाथ ५ बजे र राती ९.३० बजे पानीसँग । गतिशील चिकित्साहेतु **मात्रा :** दिनमा ३-५ पटक १/१ चम्चा पानीसँग साथै चुस्ने, चपाउने र काँढापानी पिउने गर्दै रहनुपर्छ ।

३७. रसभस्मादि अमृत बनाउने विधि :

विनाबीजको त्रिफला चूर्ण १०० ग्राम, शुद्ध ठूलो ओखतो र पाषाणभेद चूर्ण १०० ग्राम, जेठीमधु र

कान्छीमधु चूर्ण १०० ग्राम, कालो वा हरियो भृङ्गराज चूर्ण १५० ग्राम, दूधे-चिफ्लो काउलो वा अर्जुन १०० ग्राम, रानीकुरिलो/कुरिलो/मुसली ८० ग्राम, रथ-विरथ वा गामडोल वा पाँचऔँले ५० ग्राम, कालो वा सेतो वा पीतगुर्जो चिनी (गिलोयसत्त्व) १५० ग्राम, रातो वा कालो शिलाजित ४५ ग्राम, रातो वा हरियो सञ्जीवनी ३५ ग्राम, असली मुगा (प्रवालपिष्टि) ४० ग्राम मोतीपिष्टि ५ ग्राम अथवा मुक्ताशुक्तिपिष्टि ४० ग्राम, शङ्खभस्म वा गड्यौलाबाट बनाइएको ताम्रभस्म २० ग्राम, हीराभस्म वा रससिन्दुर १-३ ग्राम अभ्रकभस्म सहस्रपुटी वा शतपुटी अभ्रकसत्त्वभस्म १० ग्राम इत्यादि सबै औषधि एक ठाउँमा मिसाएर पिसी आधा चम्चाको दरले दिनमा २-५ पटक न तातो न चिसो दूधसँग । **उपयोग** : यो भस्मादि अमृत पेटका खतरारोग अल्सर-क्यान्सर, हाड र रक्तक्यान्सर, मुटु र मृगौला रोगलगायत समस्त रोगहरूमा लाभकारी, निर्दोष एवम् सर्वोपयोगी हुन्छ ।

३८. अष्टधूप निर्माणविधि :

जटामसी वा भुतकेश, सुगन्धवाल वा सत्यजीवन, सुइरीधूप वा सुनपाती, कुमकुमधूप वा गोकुलधूप, धूपीसल्लो वा वनतुलसी, भैरवपाती वा देवदार, तीतेपाती वा सालधूप, रानीसल्लो वा चोपसल्लो आठ चीज मिसाएर धूलो पारी धूप बनाउनुपर्दछ । यस धूलोलाई गाई गोबरमा मुछेर बाँस वा निगालोको सिन्कामा निर्माण गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ । **लाभ** : यो धूपको गतिशील प्रयोगले कीटाणुलाई भगाउँछ, लामखुट्टे हटाउँछ, अक्सिजनलाई शुद्ध पार्छ, मानसिक रोगीलाई सुगन्धले लाभ पुऱ्याउँछ । राम्रो भाव-विचार आउँछ, उपचारमा सकारात्मक भइन्छ । विदेशीको महङ्गो धूप किन्नै नपर्ने र आवश्यकतानुसार आफैँ बनाउन सकिने सर्वसुलभ हुन्छ ।

३९. सर्वोपयोगी कृमिनाशक धूलो :

टर्रो-तीतो वर्गका काठ/जडीबुटीका खरानी र गोबरभस्म बराबर भाग तीतेपातीको झोल अथवा गोमूत्रमा मिसाई खेतीपाती/जडीबुटीमा छर्नाले कीरा भाग्छन्, रोग हट्छ बिस्तारै घट्छ । ३/३ दिनमा ३ पटक छर्दा पुरै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । नयाँ आकस्मिक रोगलाई अरू थपेर झोलमा छर्नुपर्छ । हरियो डढ्ने, कालो हुने, सुक्ने रोगका जटिल समस्यामा गोमूत्रको घोलमा चुनापानी झोल मिसाई छर्कनाले तुरुन्त हट्दछ ।

४०. सेतो खरानी सस्तो साबुन निर्माण र प्रयोग गर्ने विधि :

भोजनालयमा दिनको ५-७ पटक दाउराबाट पकाएर खाने गर्दा चुल्हो/ऐनामा सङ्कलन भएको खरानी सानो चाल्नाले छानेर वा नाङ्लामा छिन्केर राख्नुपर्छ । कालो खरानीलाई गहिरो खाल्टोमा अरू सुकेका चीजहरू थपी आगो सल्काएर २४ घण्टा रहन दिनुपर्छ । खेर गएका घाँसपात, काठ दाउरा, फ्याँकिएका फोहोर आदि पोलेर धुले साबुन सेतो खरानी निर्माण गरी राख्नुपर्छ । शौचालयमा/स्नानघरमा भाँडावर्तन/लत्ताकपडा वस्त्रादि धुने । लाभ लिने प्रचलन पुरानोमात्र होइन कि आजको महङ्गो जमानामा प्रयोगमा आइरहेको सस्तो खरानीलाई धूलो फोहोर फ्याँक्ने साबुनका रूपमा उपयोग बढाउनु बुद्धिमानी हो । प्रायःजसो खरानीमा क्षारीयतत्त्व हुन्छ र मैलो काट्छ, विषाणुलाई मार्छ । चिप्लो हुनाले छालालाई मुलायम पार्छ । ताउलो/खडकौलोमा खरानी पानी पकाई सुतीका कपडा धोएर सफा पार्ने प्रचलन नेपालका हजारौँ गाउँमा अँझै छ । बालीनालीहरूमा कीरा र रोग लाग्दा कीटनाशक खरानी पानी छर्ने वैज्ञानिक विधि कायमै छ । सुन्निएको, ठोक्किएको, दुखेको, थुनेलो भए शरीरमा गाँठा, गिर्खा निक्लेको, नयाँ अज्ञातरोग जन्मेको इत्यादिमा महिन सेतो खरानी चुकअमिलो मिसाएर लेप लगाउनाले केही घण्टामा कम हुन्छ । २-३ दिनमा पूरै सन्चो पार्छ ।

४१. त्रिफलाचूर्ण : यो ६ प्रकारले बन्छ । त्रिदोष, पञ्चमहाभूत र षड्चक्रको आधारमा त्रिफलाचूर्ण विशेष बन्छ ।

४२. एकलद्रव्यचूर्ण वा एकल जडीबुटी : आवश्यकता अनुसार मागबमोजिम उपलब्ध गराइनेछ ।

स्वास्थ्यकर काँचो वा काच्चो भोजनको महत्त्व ?

काँचो भोजन जीवनीयशक्तिको मूलस्रोत, आयुर्वर्धक, सर्वरोगविनाशक, समस्त रक्तविकारनाशक, पौष्टिक, रोगनिवारक, स्वास्थ्यवर्धक, अत्यन्त शक्तिदायक, बुद्धिवर्धक, स्वादिष्ट, पाचक, कब्जियतहर, तृप्तिपूर्ण, स्मरणशक्ति बढाउने, सदा निरोग रहन सहयोग पुऱ्याउने, सधैं प्रकृतिसँग मेलमिलाप गराउने, पृथ्वीको अमृत मानिन्छ । काच्चो चीज सर्वसुलभ, सस्तो समय र अनावश्यक पाक खर्च बचत, दाँत बलियो हुने, मुखमा प्रशस्त ऱ्यालरस आउने, चपाउँदा दायाँ र बायाँ मस्तिष्क सक्रिय भई पुष्ट रहने स्मरणशक्ति-वुद्धिदायक हुन्छ । खुब पकाएर पनि नभएर अनेक रंगरोगन राखी विकृतव्यञ्जनहरू(Fast foods) बनाएर बर्षौंका लागि बजार भरिएको समयमा कच्चा भोजनले झन् महत्त्व बढाइरहेको छ । किनकि स्वास्थ्यरक्षाको मूलसूत्र नै काँच्चो चीज हो । ज्ञानी-विज्ञानीहरूले महारोगको प्रधान ओखती काँचो अन्न, घाँसपात, फलफूल, कन्दमूल प्रमाणित गरेका छन् । यस निर्विवाद सत्यलाई स्वस्थलाभहेतु प्रत्येकले अपनाउनुपर्दछ । प्रकृतिको अखण्डनियममा आधारभूत रही प्राप्त गरिएको शाश्वत परिणाम नै गतिशील जीवनको पक्षपोषक एवं सुस्वास्थ्यको प्रमाणमा गनिन्छ । अपक्वभोजनद्वारा हजारौं डाक्टर, लाखौं अस्पताल र करोडौं औषधिले नगर्ने गतिशील उपचार गर्छ । आजको संसारमा मानिस नपुष्टिनु, शक्तिशाली नहुनु, अस्वस्थ मनोदशा बढ्नु, अर्थ सकिनु र समय बरबादी गर्नुको मूलकारण नै पकाएर खाने प्रचलनको विचलन हो । काच्चो खाने मानिस नै स्वास्थ्यको धनी हो । आत्मा स्वाभिमानी, स्वावलम्वी तथा गतिशील चेतनाको स्तर बनाउनु र बढाउनु छभने हरेकले अर्धपाकबाट भने पनि अभ्यास गर्दै जानुपर्छ । अपक्व भोजनले प्रारम्भमा नपच्ने, पेट दुख्ने, पखाला चल्ने, ग्याष्ट्रिक आदि उपद्रव हुनसक्छ । प्याज, मूला, गाजर, चना, केरा, काँक्रो, उम्रेका अन्न, फलफूलहरू आदि बिस्तारै हप्ता-हप्तामा बढाउँदै गर्नुपर्छ । उपलब्ध गेडागुडीहरूमा २-३ चीज रुचिअनुसार ५-१० घण्टा भिजाएर कपडामा बाँधी हावामा झुण्डयाएर उमारिन्छ र कसैले क्वाँटी, कसैले अमृतान्न त कसैले काच्चो अन्न भन्दछन् । पेटको बलाबललाई ख्याल राखी गतिशील चिकित्साको अभ्यासशील बन्नुपर्छ । कहिल्यै निको नहुने असाध्य भनिएका रोगीहरूले तपस्या गर्ने हो भने काच्चो भोजनले समस्त समस्या र रोग जडदेखि नै समाप्त हुन्छन् । सामान्यरोगलाई १५ दिनमा र कष्टसाध्य रोगदलाई डेढ महिनामा सञ्चो गराउँछ । थोरै अन्नले पुग्ने, फारोतिनो हुने, प्रशस्त शक्ति पाइने, बल भर्ने एवम् प्राकृतिक आहार खाइने गतिशील प्रयोगलाई बढाउनुपर्छ ।

यातायात दुर्घटना कसरी रोक्ने ?

- स्वतः निद्रा लाग्नु, निद्रा उडाउन सूर्ती खाएको किन्तु सूर्तीको नशा नलागेर चालक झ्याम्मै निदाउनु, तनावमा रहनु, मनसहित चलासनमा नहुनु, होस गुमाउनु, एकाग्रता टुट्नु र के म गाडी हाँकिरहेको छु ? भनेर बिर्सनु स्मृतिनाश हुनु वा मन उड्नु अथवा मन नियन्त्रणभन्दा बााहिर जानु, प्रथम कारण हो ।
- चालकले गाडीका संयन्त्र सबै मेसिनहरू बिग्रेको थाहा नपाउनु, बनाउन नजान्नु र थोत्रा मेसिनको प्रयोग दुर्घटना बढ्नुका साथै झ्याप्पै ब्रेक नलाग्नु दोस्रो कारण हो ।
- चालकलाई शान्तसँग चलाउन नदिने, चिच्याएझैं बोलेर कण्डक्टर, साथीभाइसँगै बसेर हल्ला गरिदिने कारण अशान्त भएर दुर्घटना बढ्नुको तेस्रो कारण हो ।
- चालकहरू प्रायः मद्यपानको बानी परेका नशामा उन्मत्त भएर गाडी उडाउँन खोजेर अस्तव्यस्त मनमस्त हुँदा गाडी पल्टन्छ ।
- धेरै कमाउने उद्देश्यले तीनगुणा यात्रु गुन्द्रुकझैं खाँद्नाले भार धान्नै नसक्दा अनियन्त्रित भई गाडी गुल्टन्छ ।
- साहूको, अर्के मालिकको, जीवन विमा गरिएको, थोत्रो, मन नपरेको भनेर दिमागमा पागलपन भर्नाले मानसिक गडबडी हुँदा गाडी लडेर धेरै मानिसको ज्यान जान्छ ।

छिटो पुग्ने, नयाँ ठाउँको दर्शन हुने, काम चाँडो बन्ने, सुविधासँग आरामदायी समय बित्ने भनेर नभएको डिजेल/पेट्रोल थोत्रा गाडीमा हाली यात्रा गरिन्छ । यात्राकै दिन घाइते भएर थोरै मरेको, अपाङ्ग भई आधा मरेको र श्वास फेर्न नभ्याई मृत्यु हुनगएको खबर आफैंले सुन्न पाइँदैन । आजका दिनमा दुर्घटना बढेर डाक्टर र अस्पताललाई दिनहूँ रुनुपरेको छ । संकटकालीन गाडीलाई खराब सडक, अनुशासनहीन तँछाड-मँछाड चालक, हजार कुरा मनमा खेलाउनेहरूबाट यातायात दुर्घटना झन् बढ्दछ । दुर्घटना रोक्न कर्मयोगको ध्यान सिकेर पेशामा लाग्नुपर्छ । कर्म र मर्मलाई बुझेर सधैं ध्यानसहित रहनुपर्छ । असक्षम ट्राफिक प्रहरी, साँघुरो सडक, गाडी रोक्ने स्थानको अभाव, अनावश्यक यातायात चाप, धूलो-धुँवाको गन्ध-प्रदूषण, अनुशासनहीन मानिसको भीड आदि मूलसमस्या समाधान गरी सवारीचालकलाई ढुक्क भई ध्यान जानेर पूर्णरूपमा यातायात सञ्चालन गर्ने अवस्था सृजना गरेर दुर्घटना रोक्नुपर्छ । घटना घटघटमा घटिरहेकै हुन्छ । प्रकृतिमा घटनाविनाको कुनै क्षण पनि हुँदैन । चाहेर/नचाहदैं र अलौकिक-आकस्मिक घटनाको रटना घर्षण र कम्पन अनवरत चलिरहन्छ । प्राकृतिक घटना जहिले पनि बढ्दो र नरनारी संहार गर्ने हुनाले यो सबैका लागि अप्रिय लाग्दछ । सुन्दा डर लाग्छ, बोल्दा शरीर काम्छ, प्रत्यक्ष घटना देख्दा झन् कस्तो होला ? आफूलाई पर्दा शरीर नै रहन्न । पृथ्वीमा मनुष्यको नकारात्मक कर्मफल नै घटना/दुर्घटना हुनु हो । नराम्रो कर्मले प्रत्यक्ष मानवीय क्षति गर्छ र कुकर्म जसको अप्रत्यक्ष असर घटना र दुर्घटना फल्दछ । बस/ट्रक, गाडीमा यात्रुहरूको चाप धान्नै नसकेर, क्षमताभन्दा धेरै राखेर मेशिनको चाल-ताल राम्रोसँग नबुझेर, सडकको कानुन नियम पालन नगर्दा, खराब खानपान र मस्तिष्क तात्ने कुकर्मले घटना-प्रतिघटना-दुर्घटनाबाट मानवीय क्षति भइरहन्छ । ढिलो र रोक्ने गर्दा आधा खतराबाट बच्न सकिन्छ । **सावधान :** (१) गाडी जाँच प्राविधिक समूहले परीक्षण गर्ने, हरेक एकसय कि.मी.मा जाँच हुनैपर्ने, चालकलाई दिमागी परीक्षण गर्नुपर्ने, ध्यानीहरूले हरेक हप्ता मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण दिनुपर्ने ।

शाकाहारमा मिसिएको मांसजन्यपदार्थ

१. औषधिको बाहिरको आवरण क्याप्सुल जिलेटिनले बनाउँछन् । जिलेटिन जनावरका स्नायु, हाड, छाला, मांसपेशी आदिको सम्मिश्रणबाट बनाइएको पाइन्छ । औषधि उद्योगहरूले पूर्ण शाकाहारी दाबी गरे पनि व्यवहारमा देखिन्न ।

२. भिटामिन/प्रोटिन/क्याल्सियम/पोषकहरूमा जीवांश मिसाउँछन् । कसैले पशुपंछीका बोसो त कसैले क्याल्सियमको नाममा हाडको धूलो थप्छन् ।

३. मिठाइका प्रकारहरूमा चाँदीझिल्ली (वर्क) बनाउँदा गाई/भैंसीको आन्द्रामा पिटेर निर्माण गरिएको भेटिन्छ ।

४. सस-जेलीहरूमा स्वादिष्ठ पार्नका लागि जीवांश च्यापच्याप नरम गर्न जिलेटिन मिसिएको हुन्छ ।

५. सौन्दर्य प्रसाधन सामाग्रीहरूमा पशुजन्य बोसो प्रयोग हुन्छ । साबुन विनाबोसो बनाउँदैनन् । कतिपयले जिलेटिन मुखमण्डलमा टल्काउँछन् । खाने-पिउने कुराहरूमा घ्यू/तेलमा घुलनशील पशुको बोसो त्चबलक ँबत घोलेर दुरूस्तै र उस्तै पार्छन् ।

६. दाह्री काट्ने सेभिङ साबुन, टुथपेष्ट, दाँत माझ्ने ब्रसका साथै बजारी खाने तयारी सामान, मिठाइ लगायत चाउचाउ, चुइँगम, आइसक्रिम, बिस्कुट, दालमोठ आदिमा बोसो र हाडका चूर्ण मिसाइन्छ ।

७. वनस्पति घ्यू तथा बेकरीका उत्पादनहरूमा तैलीयपदार्थ बोसो र जेली प्रयोग गर्छन् । खाद्यवस्तुमा स्वाद बढाउन पशुजन्य चिप्लोको साथै सुन्दर देखाउन जिलेटिन उपयोगमा ल्याउँछन् ।

८. मनुष्यको खप्पर/हाड/कपाल इत्यादिमा विद्युतीयशक्ति रहेकाले रोगोपचारमा चमत्कार देखाउन विभिन्न

औषधिमा न्यूनांश मिसाउँछन्। यो ढाँट-छलको संसारमा भएभरका चीजमा नाफाको लागि जे पनि गरिन्छ।

९. हाड र छालाका भाँडामा खाना खाएको भेटिन्छ। कपडा, टाँकलगायत थुप्रै सामान प्रयोग गर्दा टोकिन्छ, रगडिन्छ, भात खाँदा पनि हात पुगेकै हुन्छ। सस्तो पशुजन्यपदार्थलाई मिसाएर प्रयोग गर्ने चलन बढ्यो।

१०. दूधबाट बन्ने चीजमा मांसजन्यएसिड प्रयोग गर्छन्। हरेक वस्तुमा बोसो मिसाएर धनी हुने होड चलेको छ।

११. हावा पिउँदा/श्वास तान्दा/पूरकवायु ग्रहण गर्दा मसिना आँखाले नदेख्ने कीरा खाइएको हुन्छ। वायुमण्डलमा रहेका सूक्ष्मातिसूक्ष्म क्रिमिसमेत निलिन्छ। अणु-ब्रत-परमाणु उपवासमा समेत रौँ-रौँका प्वालबाट भित्र आएको हुन्छ। यो कृमिमय संसारमा पूर्ण शाकाहारी बन्न ७५% सागमात्र खाँदा पनि मासुको तत्त्व वायुमा पिइन्छ।

१२. प्रायः जसो खानेपिउने चीजहरूमा मिसावट गर्दा धेरै फाइदा हुनाले पशुजन्यपदार्थ मिश्रण गर्छन्। हरेकमा शाकाहार नाममात्र हाहाकार भएको छ। अचेल अर्गानिक र प्राकृतिकसेवा केन्द्रमा समेत शुद्ध शाकाहारी वस्तु पाउन मुश्किल परिरहेको छ।

भिरिङ्गीरोगबाट कसरी छिटो सन्चो हुने ?

१. भृङ्गीराज त्रिफलाको समान भाग काँढापानीले दिनमा ५ पटक हप्ताभर योनिमा धुने।

२. बिहान-बेलुका शिलाजितमा सुपारी घोटेर लगाउने।

३. फिटकिरी पानीले मूत्रद्वारमा पिचकारी दिने।

४. बेलको भित्रीभाग, बर र पिपलको बोक्रा, भृङ्गीराज र त्रिफला समानभाग मिसाएर १/१ चम्चा दिनमा ३-५ पटक पानीसँग खानुपर्छ।

५. ताजा पखानाभेदको ५-७ टुक्रा चुस्दै रहने।

६. केमिकल मल र विषादि राखेको अन्न/सागपात/फलफूल नखाने।

७. सुत्नेबेलामा शिलाजित ३ ग्राम खाँदा पक्कापक्की भृङ्गीरोग हटेर निरोग बनिन्छ।

नाङ्गो कपाल-तालु खुइलिएमा के-के गर्ने ?

- अमला रस, भृङ्गीराज रस नियमित लगाउनाले कपाल उम्रन थाल्छ।
- अमला, भृङ्गीराज पिसेर लेप थुपारिरहनाले कपाल उम्रन थाल्छ।
- गन्धक, मरिच र पारोको कज्जली धूलो महमा मिसाई सधैँ लगाउनाले कपाल उम्रन्छ।
- गन्धक लसुनको रसमा पिसी निरन्तर लगाउनाले कपाल उम्रन्छ।
- अदुवा र लसुनरसले त्रिफला पिसेर दिनदिनै लगाउनाले कपाल उम्रन्छ।
- हात्ती दाँतको धूलो, भृङ्गीराज वा अमलाको रसमा पिसी दैनिक लगाउँनाले शिरको कपाल उम्रिन्छ।
- सिकाकाई र अमला पिसेर शिरमा ३ घण्टा ५ हप्ता थुपार्दा बिस्तारै कपाल पलाउँछ।

अनिद्राको समस्यामा के-के गर्ने ?

- ब्राह्मीचूर्ण, जेठीमधु, कुरिलोको जराको धूलो समानभाग मिसाई १/१ चम्चा ३-५ पटक दैनिक चर्ने पशुको दूधमा खाँदा छिटो निन्द्रा लाग्छ ।
- भुटेको भाङको धूलो १ चम्चा ३-१० ग्राममा थोरै मह मिसाई एक गिलास भैंसीको दूधमा पिउनाले तुरुन्तै निन्द्रा लाग्छ ।
- आँखामा वा मुखमण्डलमा मह दल्नाले निन्द्रा आउँछ ।
- काँचो प्याज प्रशस्त खाँदा निन्द्रा धेरै लाग्छ ।
- कर्म गरी थकित हुँदा अति कामले मिठो निन्द्रा लाग्छ ।
- पाँचऔंले/मुसली/अश्वगन्धा आदि शक्तिवर्धक जडीबुटीमा मह मिसाई खानाले छिटो निद्रा लाग्छ ।
- २-३ पानको पात अथवा ५-७ ग्राम धूलो चपाएर सुत्दा निन्द्रा लाग्छ ।
- कुटिलकोशा, मास, चना, भटमास, मुङ आदिको सातु ५-७ चम्चा भैंसी दूधमा पिउनाले निन्द्रा तुरुन्त आउँछ ।
- जाडोले निन्द्रा नलागेको भए सूर्यस्वर चलाउनुस् निन्द्रा छिटो आउँछ ।
- गर्मीले निद्रा नलागेको भए चन्द्रस्वर चलाउनुस निन्द्रा छिटो आउँछ ।
- पित्त बढेर पोलेको भए उल्टी गर्नुस् निन्द्रा आइहाल्छ । अत्यधिक उच्चरक्तचाप बढेर निन्द्रा नआउँदा सर्पगन्धाचूर्ण चौथाइ-आधाचम्चा पानी/दूधसँग खानुस् सुत्नुअगाडि निन्द्रा लाग्छ ।
- काकमाची (कालीकवाई) पिसेर शिरमण्डलमा लगाउनाले निन्द्रा लाग्छ ।
- गाँजाको चोप एक ग्राम महको साथमा खानाले तत्काल निन्द्रा लाग्छ ।
- दुवै आँखा बन्द गरी राजयोगमा लीन हुनुस् निन्द्रामात्र होइन, महानिद्रा लाग्छ ।
- भ्रूमध्यमा पूर्णविश्रामको आदेशलाई आज्ञाचक्रमा टिकाउनुहोस् तत्काल निन्द्राको ध्यान लागेर गहिरो निद्रासमाधिमा पुगिन्छ ।

फोक्से मासु लागेमा के के गर्नुपर्ला ?

- महातिक्ता २-३ वटा अथवा तितो जडीबुटीको काँढापानी आधालिटर सातदिन बिहानै खालीपेट पिउनुस् र आधाघण्टा दौडनुहोस् ।
- कागतीरस १० ग्राम, दालचिनी धूलो ३ ग्राम र मह २५ ग्राम आधालिटर मनतातो पानीसँग पिउनुहोस् र १५ मिनेट हिड्नोस् ।
- प्रशस्त शुद्ध पानी हरेक आधाघण्टामा १५ पटक पिउनुस् ।
- रस र रगत सुकेर मासु थुप्रिएको भएमा एक हप्ता दूधको कल्पवास बस्नुहोस् ।
- हाड नबढेर मासु पोको परेकोमा क्याल्सियम धूलो अथवा मुगापिष्टि, मुक्ताशुक्तिपिष्टि, शङ्खभस्म आदि २०/२० ग्राम मुसली/कुरिलोको शय/शय ग्राम धूलोमा दूधसँग ३-५ पटक १/१ चम्चा खानुहोस् ।
- पेट घुमाइका सात क्रिया आधाघण्टा दिनमा दुईपटक गर्नुहोस् ।
- कपालभाँति प्राणायाम १५/१५ मिनेट उफ्रेर दुईपटक गर्नुहोस् ।

आधा टाउको दुख्नेमा कसरी सन्चो गर्ने ?

- जुनभागमा टाउको दुख्छ, त्यहीतर्फको पाखुरा बाँध्ने र त्यसैतिरको नाक बन्द गर्दा आधा टाउको दुखेको ठीक हुन्छ ।
- असुरो, तुलसी र हर्रो पकाएर पानी पिउनाले अर्धकपाल दुख्ने ठीक हुन्छ ।
- नाडीशोधन प्राणायाम अनुलोम-विलोम गर्दा आधा टाउको दुख्ने सञ्चो हुन्छ ।
- सिमली, असुरो, अभिजालो, बेसार, अदुवा आदि जडीबुटीको बाफस्नान बिहानै र बेलुकी गर्ने ।
- जतातिर टाउको दुखेको छ त्यतैतिर अर्थात् बन्द नाकबाट काफल बोक्रा, क्यामुनु धूलो/आच्छ्युझार राख्ने । हाँच्छ्यु आँउछ अनि ठीक हुन्छ ।

पौष्टिक अन्नको सर्वोत्तम पिठो कसरी बनाउने ?

भटमास, गहत, चना, कोदो, गहुँ, चामल, मकै, मास, करु, जौ, मस्याङ, बोडी, रहर, राजमा, केराउ, आदि आफूसँग रहेका उपलब्ध अन्नहरू ७-११ चीज पानीमा धोएर सुकाई भुटेर जाँतो/घट्ट/मिलमा पिसिन्छ । यो धूलोमा गर्मी क्षेत्रको र पित्तप्रकृति हुनुभएमा जीरा, अलैंची, ज्वानो, धनियाँ, मिश्री/चिनी/शखर स्वादअनुसार राखी खानेबेलामा मिसाईकन प्रयोग गर्नुस् । भोक र पेटअनुसार ३-५ चम्चा, पानी अथवा दूधसँग दिनभरमा २-५ पटक खाँदा पौष्टिक खाद्यतत्त्व मिल्छ । कफप्रकृतिको र ठण्डास्थानमा हुनुभएमा पिठोमा बिरेनुन, गोरखपान, सुठो, दालचिनी, टिमुर, लसुन, सिल्टिमुर, पिपला, ल्वाङ आदि मिसाएर धूलो पारी खानुस् । यो पिठो हिमालय क्षेत्रमा उपयोगी हुन्छ । आफूसँग उपलब्ध गेडागुडी धेरै सस्तो पर्छ । आफूले बनाएको पौष्टिकचूर्ण अत्यधिक गुणकारी मानिन्छ । केटकेटी-विद्यार्थीलगायत श्रमिकले खानुपर्ने यस्तो पिठोले सर्वोत्तम स्वस्थ बनाउँछ । **बालषोषण** : सक्खर ५ किलो, बदामचूर्ण १ किलोग्राम, छोहराचूर्ण २ किलोग्रामलाई ३ लिटर दूध वा भटमासको पिठो १ किलोग्राम राखी तामा/फलामेभाँडामा मन्दआँचमा पकाउनुपर्छ । जब दूध सुक्न लाग्छ, तब घिउ राखेर घोट्नुपर्छ । चलाउँदै गर्दा जब केही रातो हुन्छ, तब आगोबाट निकालेर ठण्डा भएपछि गिलो खोटो सिसामा सुरक्षित राख्नुपर्छ । **मात्रा** : १०-१५ ग्राम खानाको २-३ घण्टा अगाडि २ पटक पानी/दूध मनमन तातोसँग । यसलाई गोलो पारी डल्लो पुष्टकारी बनाएर दिनमा ५-७ वटा चुस्ने ।

षड्रसपेय बनाउने सरल तरिका :

यथासम्भव सबैचीज मिश्रण गरी ताजा पिउनुपर्छ ।

गुलिया : मिश्रीझार/कान्छीमधु/जेठीमधु/गुर्जो/ब्राह्मी/काउलो/मुसली/बेल ।

अमिला : रूखअमला/भुइँअमला/पानीअमला/चरिअमिलो/कागतीघाँस/कागतीझार ।

पिरा : अलैंची/तेजपात/पिप्ला/दालचिनी/पान/अदुवा/ज्वानो/टिमुर ।

बास्नादार : सुगन्धवाल/जटामसी/सत्यवती/तुलसी/पुदिना/सुनपाती फूल ।

टर्राः हर्रो/बर्रो/नुनढिकी/पाखनभेद/ठूलो ओखतो/भृङ्गराज/पुनर्नवा/बरको नयाँ जरा ।

तिता : इन्द्रजौ/नीम/चिराइतो/कुट्की/असुरो/सर्पगन्धा/अश्वगन्धा/गुडमार ।

आदि रसलाई मिलाइकन महारस बनाएर जडीबुटी फलामे भाँडामा पकाई काँडापानी तयार गरौं ।

लाभ : त्रिदोष-वातपित्तकफनाशक, रोगप्रतिरोधात्मक, सर्वरोगविनाशक, सबैलाई उपयोगी सर्वसुलभ भएकाले समस्तरोगहरूमा र समस्यामा यस काँढापानीलाई ३-५ पटक पिउनेगरौं र निरोगीले पनि एक गिलास दिनदिनै खाई स्वस्थ रहौं ।

पृथ्वीलाई स्वर्णिम स्वर्ग बनाउँदै स्वस्थ नेपाल बनाउने गतिशील सूत्रहरू

१. देशका समस्त प्रयोजनको आविष्कार अनुसन्धान देशभित्रै गरौं । दक्ष जनशक्ति प्राविधिकहरूलाई विशेष अवसर प्रदान गरौं । विदेशी विशेषज्ञ-वैज्ञानिक झिकाएर अनुसन्धान गरिने परम्पराको अन्त्य गराउनुपर्छ ।

२. उन्नत वैज्ञानिक पशुपालन व्यापक वृद्धि गरी गोबरग्याँस-इन्धन, घरेलु मल, सानातिना घरेलु बिजुली-बत्तीको प्रयोग बढाऔं । दूध, दही, मही, घ्यूका उद्योग खोलौं । डालेघाँस र भुइँघाँस जतासुकै लगाउने गरौं ।

३. सबै प्रकारका खनिजपदार्थ उत्खनन तथा उत्पादन विकास गर्ने अधिकार स्थानीयबासीहरूलाई नै जिम्मा दिऔं ।

४. प्रत्येक मानव सदा-सर्वदा र सर्वत्र सत्कर्ममा सक्रिय रहौं । शरीरलाई अकर्मण्य एकक्षण पनि नराखौं ।

५. देशका सबै छहरा-छाँगा, नदीनाला, उचाइका खोल्सा-मूलहरूबाट बृहद् जलशक्तिविद्युत्आयोजना तथा साना लघुजलविद्युत् योजनाले बिजुली उत्पादन गरी घरायसी प्रयोग बढाऔं । स-साना मेसिनबाट घरेलु काम चालु गर्न सकियोस् साथै रोपवे, केबुलकार, सिँचाइ, जलस्रोतको प्रयोग गरिनुपर्छ ।

६. समस्त दुर्व्यसन र विदेशी भेषभूषाको यथासम्भव सदा निषेध गरौं ।

७. फारोतिनो गरी मितव्ययी बनौं । आयभन्दा थोरै खर्च गरौं । स्थानीयसाधन र स्रोतहरूको परिचालन बढाऔं । सकुञ्जेल प्रयोग हुन सक्ने कुनै पनि वस्तुलाई खेर नफालौं ।

८. गाँस, बास, कपास, शिक्षा र स्वास्थ्य राज्यद्वारा निःशुल्क समानरूपले व्यवस्था गरिनुपर्छ । शासन व्यवस्थामा तत्काल क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याई समानताको प्राकृतिकअधिकारलाई सुनिश्चित गरिनुपर्छ ।

९. न्याय, शान्ति-सुरक्षा, स्वतन्त्रता, रोजगारी एवम् वैज्ञानिक कला-विद्याहरूलाई जानी यसतर्फ सबै सचेष्ट रहौं ।

१०. विदेशमा गएको धनसम्पत्ति फिर्ता ल्याऊँ र विदेश लैजान प्रतिबन्ध लगाऔं । देशका सबै प्रकारका धन स्वदेशभित्रै राखौं ।

११. उर्वराभूमिको कुनै भाग कहिल्यै बाँझो नराखौं । भीर-पहरामा पनि जडीबुटी लगाई सबैतिर भरौं । आफैंले उद्योग खोली प्राकृतिक जडीबुटीलाई औषधि बनाई विदेशमा बेचौं ।

१२. दिनरातको २४ घण्टालाई ५ भाग गरी **क**) एकविषयमा अध्ययन वा जीवनोपयोगी कर्मयोगहेतु ९ घण्टा **ख**) स्वास्थ्यरक्षाको लागि आराम-पूर्ण विश्राम ७ घण्टा **ग**) योगध्यान आध्यात्मिक चेतनाअभ्यास विकासका लागि वा खेल वा साधना नित्य ३ घण्टा **घ**) देशलाई स्वर्ग बनाउने समाजसुधार विकासकार्य जनसेवाहेतु ३ घण्टा **ङ**) शुद्ध प्राकृतिक भोजनपानीको लागि २ घण्टा समयलाई सबैले ख्याल गरी अभ्यासी बनौं ।

१३. आर्थिकक्रान्तिहेतु व्यक्तिवादी कुचलखेल, परदृष्टिकोण त्यागेर सामाजिक ध्यानी जीवन बिताउने प्रयास सबै नेतृत्ववर्ग र काम गर्ने कार्यकर्ताले गरिरहनुपर्छ ।

१४. गतिशील सम्वृद्ध नेपाल बनाउने सन्दर्भमा सबैको एउटै चिन्तन मनन, फराकिलो मन, विशाल हृदय, एक वाक्य, एक विचार, एक मार्ग, एकात्मक धारणा-ध्यान गरेर सार्वभौमसत्तालाई संरक्षण गरौं । देशभक्तिको भाव र जन्मभूमिको प्रेमलाई जगाऔं ।

१५. विदेशी व्यापारीहरूसँग राष्ट्रिय हितको ख्याल राखी राम्रो सम्बन्ध स्थापित गरौं । हातहतियार आणविक शस्त्र-अस्त्रका फिरिङ्गी घुम्ते व्यापारी दलालीलाई तुरुन्त देश निकाला गरौं । उनीहरूलाई विश्वभर आश्रय दिनुहुँदैन । तिनीहरूलाई गतिशील चिकित्साको ध्यान गराई हिमरेखामा लगेर समाधिमा पुऱ्याउनुपर्छ ।

१६. सर्वोपयोगी र निर्दोष एकसय जडीबुटीहरूलाई हरेक घर-घरमा, कार्यालय, सार्वजनिकस्थल, सडकछेउ र जङ्गलमा लगाउने जनआन्दोलनको सृष्टि गरौं । अनावश्यक र अनुपयोगीलाई तुरुन्तै हटाइहालौं ।

फूलका नाममा लगाइने तथाकथित प्रथालाई बन्द गर्दै मानवोपयोगी हरियाली औषधीय जडीबुटीलाई सर्वव्यापक रोप्ने काम गरौं ।

१७. प्रत्येक व्यक्तिले प्राकृतिकसम्पदाको ज्ञान राखौं र प्रशासनलाई तथ्याङ्क सुझावसहित आफूले जे गर्न सकिन्छ योगदान गरौं ।

१८. सर्वकल्याणकारी संविधान कानुन-नियमहरूको सबैजनाले समानरूपमा अनुशासित भई विधिवत् पालना गरौं । मानवअधिकार, स्वतन्त्रता एवम् प्राकृतिक कर्तव्यलाई आत्मसात् गरी व्यावहारमा उतारौं ।

१९. कृषि, सागपात-कन्दमूल तरकारी, फलफूल उत्पादन, जडीबुटी खेती, आयुर्वेदीय औषधिखेती र हरियाली वनस्पतिसम्पदाको व्यापक सदुपयोग गरी प्राकृतिक भोजन-खानपानसम्बन्धी व्यावहारिक वैज्ञानिक स्वास्थ्यशिक्षा एवम् पाकविद्यामा तत्काल सुधार गरौं । आध्यात्मिक योगध्यानको विद्याद्वारा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, समाधि, शिक्षण-प्रशिक्षण र विज्ञान-कलायुक्त आदर्शनागरिक बनेर हरेक व्यक्ति गतिशील अभ्यासी नैतिक सात्विकपथमा अग्रसर हुँदै व्यापक क्रियाशील बन्नुपर्छ ।

२०. धागो-वस्त्र उत्पादन गर्ने कपास/रेसादार/भुवादार/तने जडीबुटी वनस्पतिलाई जतासुकै सर्वव्यापक खेती गरौं । घरेलु कपडाउद्योगलाई हानि-नोक्सानीको क्षतिपूर्ति दिने व्यवस्था राज्यले गरोस् । विश्वको खुल्लाबजार हुनबाट नेपाललाई बचाउनुपर्छ ।

२१. विदेशी नक्कलीसामानहरूको बहिष्कार गरौं । उनीहरूका नष्ट प्रायः वस्तुहरू बेचेर स्वदेशीलाई नठगौं । पर विक्रेता बनेर जिन्दगी खेर नफालौं ।

२२. अर्काको घर, कोठा, जमिनको नोकर नबनौं । यथासम्भव गाउँघरमा फराकिलो जमिनमा जिन्दगानी बिताउने प्रयास गरौं । आफ्नै घर-जग्गा नभएमा राज्यले व्यवस्थापन गरिदेओस् । प्राकृतिक धनी बनौं र स्वास्थकर होऔं । कर्तव्यकर्मयोग गरेर देशलाई धनी बनाउने साहस उठाऔं ।

२३. अतिथिपर्यटकहरूलाई हिमालयमा पुऱ्याउने गोरेटो, घोडेटो, कच्ची-पक्की मोटर बाटो, हवाइमैदान सफा र सुग्घर बनाइराखौं । स्वच्छ र शुद्ध पानी, प्राकृतिक भोजन, व्यवस्थित होटल बनाई विशुद्धसेवा गर्ने आदत बसालौं । प्रत्येकले विदेशीहरूलाई सेवाबाट आकर्षित गर्ने कला आवश्यक छ ।

२४. सबैलाई पञ्चभौतिक मानवतावादी तरिकाले सोच्ने, भित्रदेखि अन्तरात्मामा पूर्णविश्वास जगाउने, अन्धपरम्परा तथा अविश्वासबाट मुक्त गराउने, मेहनती, स्वाभिमानी र स्वावलम्बी बनाउन प्रेरित गरिने उद्देश्य प्रत्येकमा समेटिएको हुनुपर्छ ।

२५. शहर, नगर, महानगरहरूको असन्तुलित र अव्यवस्थित भद्दा काम नलाग्ने विकासको अनुकरण नगरी दुर्गम तथा ग्रामीण बस्तीलाई समानुपातिक ढङ्गले घरेलु उद्योगधन्दा खोली जनजीविकाको ग्यारेन्टी गरौं ।

२६. भूगर्भभित्र रहेका हीरा, सुन, चाँदी, फलाम, तामा, रुबी, पन्ना, निलम, पुष्पराज, हिङ्गुल, गन्धक, हरिताल आदि खानीहरू व्यापक उत्खनन गर्नुपर्छ । खानी सञ्चालन गरी तत्काल उद्योगी बनौं । गुलामी बिचल्ली पराधीनतालाई समाप्त पार्नुपर्छ । अर्काको भरपर्ने आशामुखी पर्खाइ-प्रतीक्षालाई त्यागौं ।

२७. महिला समुदायप्रति मातृशक्तिलाई आदर, सद्भावपूर्ण स-सम्मान, पवित्र दृष्टिकोण, श्रद्धापूर्ण गौरवमय दैविक महिमा, आदर्शनारीको कर्तव्यबोध, स्वतन्त्रतापूर्वक स्त्रीधर्म परिपालनको उच्चचेतनाहेतु प्रशिक्षित गर्दै कला-विकास वा गतिशील साधनाद्वारा आत्मजागरण ल्याई व्यावहारिक पुरुषसमाजले पूर्ण सहयोग गर्नुपर्नेछ ।

२८. अतिविलासी जीवन, मनोमानी राजसीवृत्ति र वैचारिक पागलपन सबैले त्याग्नुपर्छ ।

२९. सरल जीवनयापनका लागि सबैजनाले बाँच्ने कला सिक्नुपर्छ । एक विषयमा पारङ्गत हुनुपर्छ, जिन्दगी

चलाउने सामान्यज्ञान जानी राख्नुपर्छ । संसार छोड्ने कला (समाधिका) बारेमा सबैले बुझ्नुपर्छ ।

३०. समूहगत खोज गर्ने सङ्गठनात्मक शक्ति बनाऔं । विशेष अनुसन्धान सबै मिलीजुली गर्नुपर्छ । छोटो जीवनमा एकल त्याग-तपस्या बेकार खेर नजाओस् ।

३१. व्यापारीले कालो बजारी, प्रशासनले घुसखोरी, जनप्रतिनिधिले दलाली भ्रष्टाचार, आन्दोलनकारीले विध्वंस, साधारण भनाभनले मानवशरीरलाई आघात पुऱ्याउने महाअपराधिक काम कदापि कसैले, कतैबाट हुनुहुँदैन । हरेक मनुष्य आखिर एकदिन मर्न जरूरी छ ।

३२. अन्तर्राष्ट्रिय प्रसिद्ध शहर, केन्द्रीय राजधानी र जिल्ला सदरमुकाममा ५-७ वटा भवन-महल घर घडेरी किन्ने होडवाजी तत्काल बन्द होस् । मरेर साथमा केही जाँदैन, यसकारण धनीले दान, योगदान र राष्ट्रनिर्माण गर्नुपर्छ । सबैजना कल्याणकारी जीवन बिताउन प्रतिबद्ध होऔं ।

३३. सन १९५० को असमानसन्धि खारेज गरी तीनतिरको भारतीय सिमानामा मानिस खुल्लमखुला आवतजावत गर्न र तराइका बाघ-गैंडालगायत पशुपंक्षी विदेश भागिरहेकालाई तत्काल बन्द गर्नुपर्छ । हिममानव, कस्तुरी, यती, हिमाली बाघ, पंछी आदि उत्तरी सिमानाबाट तिब्बत-चीन गएकालाई तुरुन्त रोक्ने युक्ति निकाल्नुपर्छ ।

३४. थोत्रा कागज र प्लास्टिक प्रदूषित फोहोर डङ्गुरको समान बेकामी नोकरी-दास मानसिकताको उपज वर्तमान शिक्षा तथा कुरौटे सभा-वैठकको व्यर्थ खर्चले निकम्मा मानिस रहने स्थल यो देशलाई बनाइनुहुँदैन । वर्तमान अव्यावहारिक गुलामी शिक्षाप्रणाली तुरुन्त खारेज गरी ऋषिमुनि-गुरुकुल विद्यालाई उपयोगमा ल्याउनुपर्छ ।

३५. सम्पति राज्यको हुनुपर्छ । सबैजना देशमा नै बस्नुपर्छ । काम गर्न नसक्नेलाई पाल्नुपर्छ ।

३६. धूमपान-मद्यपानरहित समाजलाई यथाशक्य शाकाहारी बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

३७. आयुर्वेदीय प्राकृतिक स्वास्थ्यसेवालाई अनिवार्य र व्यावहारिक आधारभूत मौलिकअधिकार जनचासोको दायित्वभित्र पार्नुपर्छ ।

३८. विदेशी मुलुकहरूले अनुसन्धानका नाममा नेपालमा प्रयोग गर्दै आएको पुरानो केमिकल औषधिका परीक्षणलाई तत्काल रोक्नुपर्छ । सहयोगको नामबाट भित्रिने काम नलाग्ने विषादि फ्याँक्नुपर्छ ।

३९. गुणस्तरहीन पुराना औषधिको उत्पादन र बिक्री वितरण कार्यलाई निरुत्साहित गर्न आवश्यक कानुनको तुरुन्त व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

४०. रोग लाग्नै नदिनु र सदा निरोग रहने ९एचभखभलतषखभ ज्भबतिज ऋगचभ० स्वास्थ्य सिद्धान्तलाई व्यापक जनचेतना वृद्धि गर्दै गतिशील चिकित्साको व्यवस्थापनमा प्रत्येक व्यक्ति लाग्नुपर्छ ।

४१. स्वास्थ्यजागरण अभियानलाई सुधार्ने र दिगो पार्ने व्यक्तिगत क्रान्ति नगरेसम्म आर्थिक प्रगति सम्भव देखिँदैन । स्वास्थ्यक्षेत्रलाई आमूल परिवर्तन गरी गतिशील बनाउनुपर्छ ।

४२. स्वास्थ्यको प्राथमिक र सामान्य मझौला रोगका-समस्यालाई आफैं गर्ने, सर्वमान्य रोगहरूलाई चिकित्साद्वारा राज्यले निशुल्क गर्ने एवम् अन्य विशेष उपचारात्मक सेवाहरूलाई सस्तो-सर्वसुलभका साथै वैज्ञानिक र प्रभावकारी बनाउनुपर्छ ।

४३. आधारभूत स्वास्थ्यज्ञान (Basic Health Science) र व्यावहारिक प्राकृतिक विज्ञानलाई (Applied Natural Science) आत्मनिर्भर बनाउने स्वास्थ्यनीति लागू गर्न दक्षजनशक्तिलाई जोडेर उचित प्रविधिद्वारा व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।

४४. जडीबुटीहरूको संरक्षण, खेती, अध्ययन-अनुसन्धान, उत्पादन, जनस्तरसम्म प्रचार-प्रसार गरी प्रशोधनलाई विशेष महत्त्व दिँदै चिकित्सापद्धतिलाई गतिशील चिकित्साको रूपमा सबै उपचार विधिहरूले अगाडि बढाउनुपर्छ ।

४५. धर्म-संस्कृतिको नाममा रूढिवादीप्रथालाई जोडेर उपचार गर्नुहुँदैन । सनातन उपचारपद्धतिलाई जनचेतना जागृत गर्दै वैज्ञानिक स्वास्थ्यनीति प्रकृतिको विधिमा पार्नुपर्छ ।

४६. लोप हुन लागेका प्राणीहरूको दाँत, छाला, भुत्ला, खुर, जुँगा, पित्त, कस्तुरी बिना आदि किनबेचमा प्रतिबन्ध लगाएर औषधिमा मिश्रण गर्नेलाई दण्डित गर्नुपर्छ ।

४७. मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्चहरूमा कुनै चीज दान दिनुभन्दा बोटबिरुवासहित रोप्ने मन दिनु उत्तम हुनेछ ।

४८. एउटा रूख रोप्दा त्यो रूखले बाँचुन्जेलसम्म एक टन कार्बन डाइअक्साइड शोस्छ र चारजनाको परिवारलाई पुग्ने अक्सिजन उत्पादन गर्छ भने जुनसुकै नयाँ काम हुँदा शयबिरुवा रोप्ने वैज्ञानिक परम्परा बसाल्नुपर्छ ।

४९. सरकारले सबै मानिसलाई निःशुल्क उपचार सेवा प्रदान गरिदिनुपर्छ र जनताले समान स्वास्थ्य-शिक्षाको अवसर पाउनुपर्छ साथै निरोगी भई बाँच्ने जनचेतना प्रशस्त फैलाउनुपर्छ ।

५०. जीवनभर हजारवृक्ष लगाउनु पृथ्वीको लागि उपयोगी गनिन्छ ।

५१. जबसम्म जिवित रहन्छन् तबतक सुगन्ध आउँदैन । धेरै जरा/पातहरू ओइलिएर झरेपछि बास्ना दिन्छन् । केही वनस्पति सुकेपछि चर्को बास्ना दिने भेटिन्छ । ख्याल नगर्नेहरूको कारणबाट सड्न बाध्य भएका कुहिने जडीबुटी सबैले चिन्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

जीवन र जगत् रक्षा कसरी ? वैज्ञानिक किनिँदै कहाँ गएका छन् ?

संसारभरका सबै देशमा एक सिक्का विनिमय प्रणाली हुनुपर्छ । कागतको खोस्टो एउटै हो । संसारभरिको हरेक व्यक्ति पृथिवीको साझा नागरिक हो । आर्थिक समानता जन्मजात हो । यस धर्तीमा कोही धनी र गरीव छैनन् । यो एउटै अतिथिमय सृष्टिमा असमानता छैन । हरेक मनुष्य प्राकृतिकरूपले समानतामा आधारित छ । यो छोटो जिन्दगी बिताउने यात्रामा को कहाँ र कता पर्छ । यही नै फरक वा भिन्न हो । स्थानविशेषले अलग हुनु प्रकृतिगत धर्म हो । सस्तो र महङ्गो अनि ठूलो र सानो मुद्राको प्रचलन नै गलत प्रक्रिया हो । मानवकल्याणहेतु अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा व्यवस्थापन भविष्यमा एकसमान हुनुपर्नेछ । अग्रजधनी हुने होडवाजीले विज्ञ-विशेषज्ञ-वैज्ञानिक किनेर अनुसन्धानको नाममा उत्पात मच्चाउने खतरनाक भीड लागेको छ। रमाइलोमा भुलाएर सेवाविमुख गराएर खतरा व्यापार गराउने कुचक्र चलिरहेको छ । धर्तीमाताको सम्पत्तिमा केही मानिसको रजाइँ चलेपछि नै हत्या-हिंसा-आतङ्कवादको जन्म भएको हो । मैमात्र खाऊँ, ममात्र मोजमस्ती गरौं, ममात्र बाँचौं, सबै संसार मेरो होस् र अरू सबै पाखा लागून् वा मरून् भन्ने खराबवृत्ति अब रहनुहुँदैन । कमजोरीको मारमा परेर सारा मानिस भागदौड गरिरहेको छ । बेलैमा सचेत भएर मानवीय स्वतन्त्रताहेतु अग्रसर हुनुपर्दछ र विश्वमै मुद्रा विनिमयको मूल्य एकसमान तुल्याउनुपर्छ । अलगअलग मूल्यको तथाकथित प्रचलन हट्नुपर्छ । सामरिक खर्चमा कटौति गरी मानवक्षति हुनबाट बचाउनुपर्छ । पर्यावरण विनाशको विध्वंस, गलत बाटोबाट कार्बन उत्सर्जन, समाजमा असन्तुलन, व्यक्ति पुँजीवादको गुलाम, धनीहरूको हुल समस्याले पृथ्वीमा बाँच्न कठिन हुँदैगएको छ । अब जीवनलाई बचाउने एकमात्र उपाय भनेको सबै देशले सैन्यखर्च कटौति गरी हरितक्रान्ति गर्नुपर्छ । गर्मी बढाउने व्यापारी र प्रकृतिखिलाफ फुस्रा वादीबाट सावधानी अपनाउनुपर्छ । सबै थोक धन नै भन्ने र प्रकृति विरोधी अत्याचारी व्यवस्थालाई लत्याउनुपर्छ । पृथ्वीविनाशी आतङ्कवाद सदा युद्ध चाहन्छ । खतरा वातावरणको योजनाकार, आतङ्कवादी एजेण्डा र सैन्यखर्च बढाउने जनपर्यावरणघातीहरूबाट सावधान रहनुपर्छ । प्रतिस्पर्धा गर्ने होडबाजीले अनावश्यक उत्पादन गरी दोहन र बोझ वढ्दैछ । मनुष्यलगायत प्रकृति नष्ट गर्न वैज्ञानिकलाई महङ्गोमा किनेर पृथ्वीका स्वाभाविक व्यवस्था

विनाश गर्ने कुकर्म र प्रथालाई छोडी हामी सचेत रहौं, शान्तिसँग बाचौं । केवल मानवकल्याणहेतु वैज्ञानिक लागौं, आफ्नो स्व-आनन्दबाट नभागौं । भनौं प्रकृतिरक्षार्थ जयजय हो ! विलासी पुँजीपतिहरूले सुख-सुविधा-धन दिँदैमा वैज्ञानिक बिक्री भएर गरीब जनताको ढाड सेक्नुहुँदैन ।

केही जानकारी :

एक एकड जमिनमा लगाएको बोट बिरुवाबाट चार टन अक्सिजन प्राप्त हुन्छ, १८ जना मानिसलाई १ वर्षभर पुग्छ । स्वस्थ र राम्रोसँग हुर्किएको एउटा रूखले १० वटा एयरकण्डिसन मेसिनले बराबर चिसो र शुद्ध हावा दिन्छ । ध्वनिप्रदूषण र दूषितवायुलाई ५० प्रतिशत कम गर्छ ।

१) कुन रूख कति वर्ष पुरानो हो भनी पत्ता लगाउने तरिका के हो ? रूखको काण्डमा भएको गोलाकार रेखा गन्ती गरेर वा हाँगा गनेर ।

२) विश्वमा अग्लो लालीगुराँस पाइने ठाउँ नेपाल हो ।

३) आगो बर्षाउने रूख बन्न कति वर्ष लाग्छ ? ५० हजार वर्ष र बास्नादारवृक्ष बन्न ५०० वर्ष लाग्छ ।

४) रूखहरूबाट अमृत झार्न कम्तिमा कति वर्ष लाग्छ ? १ हजार वर्ष ।

५) छिटो बढ्ने र अक्सिजनको धनी पवित्रवृक्ष पीपल हो ।

६) प्रसिद्ध कीटनाशक रूख कुन् हो ? नीम ।

७) बिरुवाको जरा नाप्ने यन्त्रलाई एक्जामिटर भनिन्छ ।

८) भिटामिन के ले रगत जमाउँछ । बिरुवाले सोसेको पानी पातसम्म पुऱ्याउने डाइनीय नली हो ।

९) काष्ठमण्डप के काठबाट बन्यो ? सुरतरु अर्थात् देवदार ।

१०) अर्बुद-क्यान्सररोग निर्मूल गर्न के के पाँच मुख्य हुन् ? ताजा अमला, भृङ्गराज, शिलाजित, लोधसल्ला र गुर्जो ।

११) सदा होइन...परन्तु खानेपानीलाई महामारी समयमा कीटाणुमुक्त गर्न फिटकिरी/चून १५/१५ दिनमा एक चीज फेर्दै राख्नु सरलशुद्धिको उपाय हो ।

१२) महामृत्युको गोप्यविद्या परमानन्दको अमरकला कहाँ सिक्न पाइन्छ ? आध्यात्मिक अभ्यासमा ।

जाँड-रक्सीको आदत छुटाउने घोरविधि :

पित्तल/तामाको भाँडामा राखिएको राम्रो उत्तम रक्सी सुरापान पिउने आदत परेकाहरूलाई खान दिनुपर्छ । फेरिफेरि खान मन गर्दैन, उल्ट्याउने वाकवाकी लाग्ने र मत्मत्याउने यो उघल ल्याउने जाँड रक्सी हेर्नसमेत मन पर्दैन । धातु उग्लिन्छ र मिसिन्छ, तब वमनकारी तत्त्वले असर गरेको भित्री मनले थाहा पाउँछ र पुन पुनः पिउने मन गर्दैन । अर्को व्यक्तिले गराउनुपर्छ किनकि मुटुरोगी, उच्चरक्तचाप, तनावमा परेको रक्तपित्त रोगी, ज्वरमा, कमलपित्त-हेपाटाइटिसमा इत्यादिमा नपिलाउनुस् ।

भस्म वा विभूत निर्माण र लेपन :

स्वधर्ममा अद्वैत भइसकेपछि दिव्य जडीबुटी औषधिहरू धनपतितुलसी, श्रीखण्ड, रक्तचन्दन, जटामसी, रुद्राक्ष, सुगन्धवाल, तुलसी, बेल, पारिजात, आदि डढाएर पञ्चगव्यमा (गाईको गोबर, मूत्र, दूध, दही, घ्यू) समेत

पुटपाक गरी खरानी बनाइन्छ र यसलाई ब्रह्मभस्म भनिन्छ । मनलाई आत्मब्रह्ममा मिलाई वैराग्यको प्रतीक शिरमण्डललाई ठण्डा बनाइराख्न प्रयोग गरिन्छ । हिमालयको अत्यन्त ठण्डामा विभूति बनाउन विष-उपविषसहित शिवबुटी, धतुरो, कृष्णबुटी, शिवलता, रुद्रवन्ती, हिमरस, कालकुट, वत्सनाभ, स्वर्णपाती, अग्निरस, पारद इत्यादिद्वारा बनाइन्छ । यो असाधारण विभूत बनाएर लगाए पछि हिमालयक्षेत्रमा नाङ्गै बसी तपस्या गर्ने प्रचलन छ । वैदिक यज्ञादिद्वारा जडीबुटी हवन गरिकन भस्म आज्ञामा लेपन गर्दा गरिने प्रार्थना मन्त्र: **ॐ अग्निरीति भस्म, वायुरीति भस्म, जलमिति भस्म, स्थलमिति भस्म, व्योमेति भस्म, सर्वहवाइदं भस्म मन एतानि चक्षुंषि भस्मानि** । यो मन्त्र सकिएपछि भस्म एकचिम्टी खाएमा धेरै रोगीहरूको औषधि हो । कीटनाशक, रोगनिवारक एवम् लिप्तता हराएर वैराग्य धर्म बढेर त्यागी बन्न मद्दत गर्छ ।

ऋषिमुनि-गुरुकुल परम्परा हराएमा आयुर्वेदिकसंस्कृति धरापमा पर्छ । आयुर्वेदसंस्कृति लोप भएमा शुद्ध स्वस्थसंस्कारको अन्त्य हुन्छ । स्व सुसंस्कारको अभ्यास नरहेसम्म वैज्ञानिक सभ्यता सम्भव छैन । मानवसभ्यता नहुँदा स्वधर्म लुप्त हुन्छ । स्वधर्म नाशिएमा आफ्नो स्वस्थपन गुम्छ । स्वस्थता हराउँदा यो रोगी मन्दिरको जिउँदोतत्त्व सङ्कटमा पर्छ । यो जिन्दगी मृत्युमा परिणत हुँदा पनि कर्मफल कहिल्यै मर्दैन ।

- ऋषिमुनि

आदरणीय पाठकमञ्च ! पोषण/औषधि खाएर कहिल्यै सञ्चो नहुने लाजमर्दो पराकाष्ठा के हो ???

अब ऋषिमुनि ऋण कसरी तिर्ने ?

१) औषधि किन्नेलाई ४०-८०% सम्म छुट मिल्छ र सेवा-सुविधा कति कति ?
२) एकदम सस्तोमा कुहिएका वा मिसावटी वा नक्कलीद्रव्य किन्दा कति मूल्यको किन्नुहोला ?
३) विज्ञापनसहित सञ्चारमाध्यममा कति खर्च उठ्ला ?
४) बट्टा खरिद-बोटलिङ-लेबलिङ-प्याकेजिङमा खर्च कति लाग्ला ?
५) आजको महङ्गा मजदुरी/यातायात/प्रशासनिक खर्च कति बस्ला ?
६) औषधि बनाउने कम्पनीलाई चुहावट कटाएर मुनाफा कति रहला ?
७) यो कस्तो पोषण वा औषधि बनेको छ ? यस्तो खाएकोले रोगी कसरी सञ्चो होला ?

अत: यो हाहाकारको बेला **महारसनिघण्टु** एकमात्र ऋषिमुनि ऋण तिर्ने एक अन्तिम विकल्प हो, डाक्टर वा वैद्य वा पोषण/औषधि नभएमा कल्याणकारी कर्म गर्ने विशेष अवसर हो, ईश्वरीय वरदान हो, समस्त रोग-समस्या समाधानको मृत्यू अगावैको उपाय हो, अन्तमा अन्तरगुरुवर हो, जीवनदान र महापुण्यदानको प्राप्ती हो ।

ॐ ॐ ॐ

योग-चिकित्सा भाग

(योगध्यान-साधनाद्वारा रोग हटाउने र अस्पताल/क्लिनिक/नर्सिङ्होम घटाउने उपायहरू)

अङ्गव्यायाम : यो सूक्ष्मअङ्गव्यायाम उठेर, बसेर, सुतेर, केही काम गर्दागर्दै वा हिँड्दा पनि केही गर्न सकिन्छ ।

- खुट्टाको पाँचऔंला तल, माथि चलाउने, खुम्च्याउने र फैलाउने, दुवैतर्फ पालैपालोसँग ५-७ पटक गर्ने ।
- खुट्टाको पैतालालाई तलमाथि गर्दा गोली गाँठामा दबाब पर्ने गरी दायाँ-बायाँ, तल-माथि सबैतिर घुमाउने ।
- दुवै हात घुँडामा राख्ने र उठबस गर्ने, दुवै घुँडालाई दायाँ-बायाँ दुवैतिर घुमाउने र ५-७ पटक गर्ने ।
- सिधा उभिएर कम्मरमा हात राखी दायाँ-बायाँ र अगाडि-पछाडि चारैतिर घुमाउने र ५-७ पटक गर्नुपर्छ ।
- हात फैलाएर दुवै हत्केलालाई मुट्ठी पार्ने र खोल्ने, तल-माथि अगाडि-पछाडि, दायाँ-बायाँ सबैतिर पञ्जालाई खुम्च्याउने, फैल्याउने र ५-७ पटक हरेकलाई गर्नुपर्ने ।
- दुवै खुट्टा पसारेर मुट्ठी पारी, छातीमा दुवै मुट्ठीले थिच्ने, श्वास रोकी ५-७ पटक गर्ने ।
- दुवै हत्केला कुममा राखेर अगाडि र पछाडि १०-१५ पटक घुमाउने । सुल्टो, उल्टो दुवैतिर गर्ने ।
- हातका दुवै पञ्जालाई सिधा गरी कुममा जोड्ने, कुहिनालाई १०-१५ पटक घुमाउने ।
- श्वास तान्दै दुवै हात सिधामाथि श्वास फ्याँक्दै यथाशक्य पछाडिबाट तल ल्याउने पातोलाई दबाब पर्ने गरी ५-७ पटक गर्ने ।
- घाँटी र पाखुरामा रक्तसञ्चारका लागि दुवै हातलाई खप्टचाएर पछाडि गर्धनमा थिच्ने, श्वास भर्दै हातहरूलाई दबाउने र छोड्दै हात तल गर्ने १०-१२ पटक गर्नुस् ।
- घाँटीलाई दायाँ-बायाँ, तल-माथि, अगाडि-पछाडि, ओल्टे-कोल्टे सबैतिर २०-२५ पटक घुमाउने ।
- दाँतको लागि बङ्गारा विनाबल दबाब च्याप्ने, छोड्ने ५-७ आवृत्ति गर्ने ।
- जिब्रोलाई यथाशक्य बाहिर निकाल्ने र दोबारेर किल्किले उपजिह्वामा छुने, जिब्रोलाई समस्त मुखमण्डलमा खुब चलाउने ।
- आँखालाई दायाँ-बायाँ, तल-माथि, टाढा-नजिक, नजिक-टाढा, अगाडि-पछाडि चारैतिर जतासुकै हेर्ने २०-२५ पटक गर्ने ।
- कानलाई दुवै हातले छोपी दायाँ-बायाँ दुवैतिरबाट घुमाउने, कानको जरामा हातका औंलाहरूले दबाउने ।
- चोरी र बुढीऔंलाले नाकमा ॐकारको मालिस गर्ने, आज्ञाचक्र भ्रूमध्यदेखि नाकको डाँडा हुँदै दुवै प्वालमा पर्नेगरी १५-२० पटक घुमाउने ।
- मुखमा हावा भर्दै मुखमण्डललाई खुब चलाउने, दुवै ओठ दुवै गाला बाहिरबाट नै चल्छ र हावाभित्र घुम्छ ।
- छातीलाई १०-२० आवृत्ति दायाँ-बायाँ फेरि बायाँ-दायाँ घुमाउनुपर्छ ।
- श्वास भर्दै पछाडितर्फ टेढो आँखाले मेरुप्रदेशलाई ध्यानदृष्टिले कुम्भकमा दुवैतिर हेर्ने, श्वास छोड्दै अगाडितर्फ दृष्टि दिने ।
- ब्रह्मरन्ध्र शिरको केन्द्रविन्दुमा जोडिएको दुवै पञ्जाले दबाउने, २-३ श्वासभर गर्नुपर्छ ।
- शिरमण्डलको मालिस गर्ने ।

लाभ : आसन र विभिन्न यौगिकक्रिया गर्न सजिलो बनाउँछ । शरीरमा जकडिएको-जाम भएको स्नायुतन्तुहरूलाई खोलेर सक्रिय पार्छ । समस्त शरीरमा रक्तसञ्चालनको प्रक्रिया मिलाउँछ, आलस्य हटाउँछ । तन्द्रामा रहेको शरीरलाई जागृत गर्छ र जीवनीयतत्त्वलाई ब्युँझाउँछ । यसले जोर्नीहरूमा लचकता प्रदान गर्छ, काम गर्ने क्षमता बढाउँछ । पढ्ने र बस्नेहरूका लागि धेरै राम्रो गर्दछ ।

उदररोगनाशक घुम्तीयोग /पेटघुमन्ती क्रिया :

प्रातः सर्वप्रथम मनमन तातोपानी आधा-एक लिटरमा ३-७ थोपा कागती रस राखी खुँदो वा मह १ चम्चा मिलाई वा त्रिफला १-२ चम्चा वा खाली मनमन तातोपानी पिएर एकदम होचिएर-कुचिएर-थेचिएर-अति निहुरिएर नं ६ सम्म र ७ अनि ८ सिधा तन्किएर छाती-ढाड उचो गरी गर्नुपर्छ । पेटघुमन्ती क्रिया पूर्णवज्रासन/वज्रासन/सुखासन वा खाटबाट पैताला झारेर ४ तरिकाले गर्न सकिन्छ ।

१) बायाँ पेटलाई दायाँतिर समानगतिमा घुमाउने भुइँमा दुवै हातका उदरघुमन्ती फेरि दायाँबाट बायाँतिर दुन्याएर उल्टोतर्फ २०/२० पटक घुमाउने १० औंलाले टेकेर गर्नुपर्छ ।

२) घुँडामा हात राखी पेटलाई ३० पटक बायाँबाट दायाँतर्फ र अब विपरित दिशाबाट वा दायाँबाट बायाँतिर ३० पटक घुमाउनु पर्छ । ३) दुवैहात कटिमा राखी पेटलाई बायाँतिरबाट ४० र दायाँबाट ४० पटक घुमाउनुपर्छ ।

४) यसैगरी दुवैहात छातीमा राखी २० अनि २० पटक दुवैतर्फ गरिन्छ ।

५) यसैगरी दुवैहात कुममा समातेर पहिले बायाँ र पछि दायाँतिर २० पटक गर्नुपर्छ ।

६) अब दुवैहात चिउँडोमा राखी ४० पटक बायाँ र दायाँतिर पेटलाई घुमाइन्छ ।

७) अब शिरको तल्लोभाग घाँटी-गर्दनमा दुवैहातले समातेर ३० र ३० पटक घुमाउनुपर्छ ।

८) अब शिरको केन्द्रविन्दुमा दुवैहात राखी पहिले बायाँ र पछि दायाँतिर ५० र ५० पटक घुमाउनुपर्छ ।

९) लामो श्वास लिएर उड्डीयानबन्ध पेटलाई भित्र पसाउने र छाती फुलाउने श्वास कुम्भक (रोक्ने) र बिस्तारै छाती सानो पेट ठूलो गर्दै विकारित वायुलाई फ्याँक्ने । यसरी पेटलाई दबाउने र छाती फुलाउने २० पटक गर्नुपर्छ । अग्निसार क्रिया गर्ने पेटलाई सानो भित्र पार्ने हो ।

- पेटभाँति १०८ पटक गर्ने । घाँटी गलादेखि छाती, पेट, तल्लो पेट स्वाधिष्ठानक्षेत्रमा धक्का पर्नेगरी भित्री पेटभाँति गर्दा उदरमण्डल सहित षड्चक्र हल्लिनुपर्छ ।
- कपालभाँति प्राणायाम १०८ पटक गर्ने । मुखबन्द गरी दुवै नाकबाट घाँटी होचो गरी छिटोछिटो फ्याँक्नुपर्छ ।
- नाभिमा २-३ बुंद तेल या घ्यू लगाएर दायाँबाट बायाँतिर चार अङ्गुलको दूरीमा टाढाबाट नाभितिर र फेरि नाभिवाट टाढाटाढा चार अङ्गुलसम्म १०८ पटक अग्निस्थानको मालिस गर्नुपर्छ । नाभिलाई केन्द्रविन्दु मान्दै मूलस्थान मणिपूरचक्रमा अग्निस्थापना गर्नुपर्छ ।

लाभ : मनुष्य उदरलाई शक्तिशाली बनाउने यो पेट घुमन्तीक्रियाबाट धेरै लाभहरू लिन सकिन्छ । अजीर्ण, अरुचि, पत्थरी, अम्लपित्त, रक्तपित्त, ग्याष्ट्रिक, मल गोटा-गोटा पर्ने, दिसा धेरैबेर बस्नुपर्ने, पेट डम्म-ढुस्स भइरहने, पाध वा हावामात्र आउने, कब्जियत, मोटोपन, पेटमा छाला बाक्लो र बोसोसमेत हुने, सुकेनास पेट, दुब्लो भएर जाने, अर्शरोग, फियो र मृगौलासम्बन्धि रोग, मधुमेह, पाचनप्रणाली शिथिल, कम्मर-

ढाड-मेरुदण्ड दुख्ने, साइटीका, त्रिदोषजवृद्धि, पेटका विभिन्न समस्या र रोगहरू इत्यादिमा यस अभ्यासले अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ । यसले षड्चक्रभेदन प्रक्रियामा शक्ति जगाउँछ र माथि उठाउँछ । छिटो र छोटो उपचार दिन्छ । आवश्यक अभ्यासले समय र धनलाई बचत गर्छ । यसको गतिशीलअभ्यासले पेटमा बहुआयामिक लाभ दिन्छ र पेटको रोग कहिल्यै हुँदैन । **सावधानी** : गर्भवती, विषमज्वर, तनाव र मासिकस्रावको बेला, धेरै खाएको ५ घण्टभित्रा र थोरै खाएको ३ घण्टाभित्र वा भोजन आमाशयमा रहेको अवस्थामा उदरघुम्ती क्रिया गर्नुहुँदैन ।

स्वास्थ्यसुधार आयुर्वेदिक पञ्चकर्म र नित्ययोगकर्म :

संसारमा निरोग रहने सूत्र नित्यकर्म हो । ब्रह्ममुर्हूतमा ३-५ बजे शुभप्रभातमा शरीर शुद्धि गर्नु परम आवश्यक छ । सबै सम्भव नभएमा पञ्चकर्म जरूरी छ । स्व-विवेकले क्षमता र अन्य कर्मका आधारमा छनौट गरी अभ्यास गरौं । दैनिक प्रातः डेढ घण्टादेखि अर्थात् ३५ मिनेटको समय शुभ हुनेछ । आ-आफ्नो स्वास्थ्यका आधारमा समय मिलाएर चयन गर्नु सर्वोत्तम हुनेछ । वैज्ञानिकक्रियालाई जान्नुपर्छ । नित्यकर्मलाई गतिशील बनाउँदा सारा रोग भागेर जान्छन्, सरुवा र अज्ञात रोग आउँदैनन् । प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ । जीवनीयतत्त्वलाई रक्षा गर्न सकिन्छ, धेरै डाक्टर र अस्पताल आवश्यक पर्दैन ।

- नेति-जल, दुग्ध, घृत, जडीबुटी, रबर, सूत्र, नाडीशोधन प्राणायामद्वारा नाकको सफाइ गर्ने । कुनै एकलाई सम्भव बनाई मिलाएर गर्नुपर्छ ।
- विरेचन-पेट शुद्धि-दिसा सफासँग हुनैपर्ने । कुहिएको चीज पेटमा नरहोस् ।
- वमन-३.५ लिटर न तातो न चिसो पानीले हप्तामा २ पटक उल्टी गर्ने ।
- धौति-दाँत, दाँतौन, मुख, मूत्रद्वार, मलद्वार र शरीरस्नान धोई पखाली गरी शुद्ध हुने ।
- कपालभाँति-५१ आवृत्ति आरम्भमा र पछि आधा-एक घण्टासम्म बढाउनुपर्छ ।
- एकस्थान दौड-एक ठाउँमा उभिएर ५ मिनेट दौडनुपर्छ ।
- नौली-बायाँ+दायाँ पेटलाई घुमाउने ३५ र उल्टो ४५ पटक गर्ने ।
- त्राटक-अगोचरी-एकाग्रताका लागि आज्ञाचक्रमा दुवै आँखा केन्द्रित गरी ५-७ मिनेट कुनै एक चीजमा हेर्ने आँखामा मन टिकाउनुपर्छ ।
- ॐकार ॐ=११ आवृत्ति खुब जोडसँग लामो स्वरसँग गर्ने ।
- हृदय रसक्रिया (रोदन) ५ मिनेट अहङ्कार घटाउन खुब रुनुपर्छ ।
- प्रसन्न योग-अस्तित्त्वको देनलाई उपहार सम्झेर ५ मिनेट एकदम हाँस्ने ।
- नृत्य-शरीर सञ्चालन उत्सव मनाएर ५-७ मिनेट नमन नाचगान वा भजन गर्ने ।
- विश्राम-योगनिद्रामा वा कुनै आरामदायी आसनमा १० मि. पूर्णविश्राम गर्ने ।
- परमशान्त मौन ध्यानपूर्ण अन्तरमौन शान्तिमा १० मि. रहने ।
- दण्डवत् प्रणाम गर्दै अस्तित्त्वलाई धन्यवाद र यो शरीरलाई समर्पित शरणागत बनाइदिनुपर्छ । यसरी अनुशासित बन्दै गुरुकुलविद्यालाई बचाउनुपर्छ ।

नुहाउने बानी-सदा स्नान :

प्रातःकाल पानीले स्नान गर्दा धेरै रोगहरू शान्त हुन्छन् । स्वास्थ्यको अवस्था र परिस्थितिअनुसार नित्यस्नान अत्यन्त आवश्यक छ । हामीले दैनिक शरीर शुद्धिबाट धेरै रोग हटाउनुपर्छ । जस्तो सक्छौं उस्तै

गरौं, किन्तु स्नान अति आवश्यक छ । कुनै पनि स्नानपछाडि खस्रो सूतिकपडाले पुछ्नुपर्छ । स्नानध्यानद्वारा रक्तसञ्चार प्रक्रियालाई सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ साथै सदा निरोगी रहन मद्दत पुऱ्याउँछ । अति निद्रा, मोटोपन, मानसिक तनाव, उच्चरक्तचाप, चर्मरोग, वातव्याधि, हाडसम्बन्धी रोग, सङ्क्रमणकारी-सरुवा रोगहरूलाई स्नानध्यानले हराउँछ । गर्मी र चिसो सहन सक्ने, स्मरणधारण शक्ति बढ्ने, शान्ति प्राप्त हुने र क्रियाशील भइन्छ । समस्त रोगमा स्नानध्यानले मानवलाई कल्याण पुऱ्याउँछ । **शतं विहाय भोक्तव्यम् सहस्रं स्नानमाचरेत् । लक्ष्यं विहाय दातव्यं कोटिं त्यक्त्वा हरिं स्मरेत्** .। शय काम छोडेर भोजन गर्ने, हजार काम छोडी स्नान गरिहाल्ने, लाखौं काम छोडेर दान दिने र करोडौं काम छोडेर आत्मब्रह्मको स्मरण गर्नुपर्छ .

- पञ्चस्नान : मुख, नाक, आँखा, हात र पैतला धोई सफाइ गर्ने ।
- सम्पूर्ण शरीर स्नान- ठण्डा पानीद्वारा नुहाउने हो ।
- सम्पूर्ण शरीर स्नान : तातो पानीद्वारा नुहाउने-स्नान हो ।
- सम्पूर्ण शरीर वाष्पस्नान- शिरदेखि पैतलासम्म पसिना निकाल्ने । टन्न पानी पिई आँखा चिम्लेर बस्नुपर्छ । टाउकाको अग्रभागलाई तात्न दिनुहुँदैन । बायाँ नाक सक्रिय पारी स्नानध्यानमा बस्नुपर्छ ।
- घाँटीभन्दा तल-जडीबुटी वाष्पस्नान र टाउकोमा ठण्डा लपेट राखेर गर्ने ।
- घर्षणस्नान : सुती कपडाको टुक्राले पानीमा चोपेर शरीरलाई दलदाल पार्ने ।
- तेल स्नान : दुवै हातका दशै औँलाले सारा शरीरमा तेल दलदाल पार्ने ।
- मानसिकस्नान : मनले गतिसहित क्रियाशील भई नुहाउने ।
- जडीबुटी कषायरसद्वारा स्नान (न तातो न चिसो) गर्ने ।
- जडीबुटी तिक्तरसद्वारा स्नान (न तातो न चिसो) गर्ने ।
- जडीबुटी वातनाशकरसद्वारा स्नान (न तातो न चिसो) गर्ने ।
- अग्निभस्म स्नान : भस्म लेपन शरीरभरि गर्ने ।
- सौर्यस्नान : घाममा बसेर शरीरमा हात लगाएर जलस्नानजस्तै गर्ने ।
- वायुस्नान : हावाले जलस्नानजस्तै वायुलाई दुवै हातमा ल्याएर शरीरमा दल्ने ।
- ब्रह्मरन्ध्र अमृतस्नान : समाधिमा सहस्रारचक्र ब्रह्मको प्वालबाट अमृतधारा झरिरहेको महाअमृत साक्षात्कार स्नान हो । जीव शिव भएपछि यस्तो स्नान सम्भव छ ।

दैनिक ५ मिनेट स्नानअभ्यासका लागि, तर बाफस्नान, सूर्यस्नान, तेलस्नान गर्न आधाघण्टा लाग्छ ।

प्राणशक्ति विज्ञान-प्राणायाम (Vitality of life Science)

प्र+अन+आ+याम अर्थात् **प्र** = उत्कृष्ट, **अन** = जीवन, **आ** = चारैतिर, **याम** = संयमपूर्ण अनुशासन ।

यसको तात्पर्य संयमपूर्ण अनुशासनले उन्नत तथा उत्कृष्ट जीवनको समस्त प्राण-श्वर ईश्वरलाई समर्पित गर्नु नै प्राणायाम हो । वृ.आ.उ. २/४/१० **तस्य निःश्वसितं वेदाः** अर्थात् श्वास प्रश्वास अभ्यासबाट ज्ञान प्राप्त हुन्छ । शिवश्वरोदय विज्ञान, विभिन्न योगशास्त्रमा वर्णित एवम् अग्रज गुरु ऋषिमुनिहरूका स्वानुभूत प्राणायामसम्वन्धी सार अति दुर्लभविद्या मानवकल्याणका लागि प्रस्तुत गरिएको छ । यो संज्ञाकरण पुरातन

आदिकालमा यो विद्या आदिनाथ शिवद्वारा हो । यसको अनुकरण गोरक्ष-सनकादिले गरे । यो प्राणायाम बेलाको गुह्यसूत्र भनियो । 'पशुपतिमतम्' का गोरक्ष योगी नरहरिनाथको अनुसार हातले घुँडामा ३ पटक घुमाउने = १ छोटी, १२ छोटी = १ मात्रा, १२ मात्रा = एक प्राण वा प्राणायाम हुन्छ । १२ प्राणायाम = १ मात्रा, १२ मात्रा = १ प्रत्याहार, १२ प्रत्याहार = १ धारणा, १२ धारणा = १ योजना, १ योजना = ५१८४ छोटी, ५१८४ = १ योजना, १२ योजना = ७४६४९६ छोटी हुन्छ । तब मात्र एउटा योग ध्यान मानिन्छ । १२ योजना = १ ध्यानयोग हुन्छ । १२ ध्यान योग = एक समाधि बन्दछ । निम्नलिखित श्लोक आफैँ बोल्दछ ।

त्रिजानुमण्डलं स्पृश्य छोटिरेकाऽभिधीयते ।
छोटिकाभिर्द्वादशभिर्म्मात्रिका परिकल्पिता ॥
मात्राद्वादशभिःप्राणः प्राणायाम इति स्मृतः ।
प्राणायामैर्द्वादशभिर्धारणेति प्रकीर्तिता ॥
धारणाभिर्द्वादशभिर्योजना समुदीरिता ।
योजनाभिर्द्वादशभिर्योगसंज्ञा कृता पुरा ॥

प्राकृतिक प्राणायाम :

१. **पूरक :** प्राणवायुलाई भरिएको-अर्थात् लिइरहेको क्रिया-काल = अक्सिजन शुद्धजीवनीय सूक्ष्मप्राणवायु लिइएको प्राकृतिक अवस्था ।

२. कुम्भक : स्वयम् प्राणवायुलाई रोकिएको सामान्यअवस्था = जीवनीयतत्त्वको आत्मारक्षार्थ श्वास जान्नको लागि अनुसन्धान स्वयम् हेर्ने, सुन्ने, र गर्ने भइरहोस् ।

३. रेचक : स्वयम् प्राणवायुलाई फ्याँकिएको कठिन परिस्थिति = कार्बन डाइअक्साइडसमेत शरीरको विकारादि रोग फ्याँकेर प्राणशक्ति वृद्धि भइरहेको अवस्था ।

क्रियाविधि : प्राणायाम गर्दा दायाँहातको दायाँअङ्गुष्ठाले दायाँ नाक र माझीऔँलाले बायाँ नाक थुन्ने गरिन्छ ।

(क) पूरक, कुम्भक, रेचक = छिटो-छिटो गर्ने ११ आवृत्ति पूरक = १ मिनेट अन्तरालमा ११ आवृत्ति गर्नुपर्छ ।

(ख) कुम्भक लामो गर्नुपर्ने श्वास अभ्यास आवृत्ति समान गतिमा= २ मिनेट अन्तरालमा ७ आवृत्तिसमान

(ग) रेचक = ३ मिनेट अन्तरालमा ५ आवृत्ति गर्नुपर्छ ।

नाडी शोधन प्राणायाम (अनुलोम-विलोम प्राणायाम)

चन्द्रभेदन सूर्य, सूर्यभेदन चन्द्र = विनाकुम्भक २१ आवृत्ति ।

सुषुम्नाभेदन सूर्यचन्द्र प्राणायाम = कुम्भकसँग १५ आवृत्ति १ मिनेट अन्तरालमा गर्नुपर्छ ।

सुषुम्ना भेदन चन्द्रसूर्य प्राणायाम = कुम्भकसँग ७ आवृत्ति २ मिनेट अन्तरालमा ।

इडा चन्द्रभेदन प्राणायाम, पिङ्गला सूर्यभेदन प्राणायाम = आवश्यकताअनुसार ।

श्वर परीक्षण प्रयोग-उपयोग गरिरहनुपर्छ र प्रत्येक क्षण स्वयम्लाई जाँच्नुपर्छ

१. कुन नाकको प्वाल एकदम सजिलोसँग खुलिरहेकोछ ? श्वास छाम्दा पत्ता लाग्नुपर्छ । जुन नाकबाट धेरै सास आउँछ त्यही खुलेको हुन्छ, हत्केलामा जाँच गर्दै रहौँ । असजिलो र थोरै हावा आउने बन्द नाकको प्वाल हुन्छ ।

२. बन्द नाकलाई प्रकृतिको नियमानुसार कसरी चलाउने ? प्राकृतिक नियमसँग वैज्ञानिक तरिका सिकेर गतिशील बन्नुपर्छ ।

३. परिवर्तन गर्दा फाइदा कति ? स्वास्थ्यलाभ भएको हुनैपर्छ ।

४. प्राणायामको गतिद्वारा स्वास्थ्यदशालाई कसरी सुधार्ने के के गर्नुपर्छ ?

५. शान्तिको प्रतीक सुषुम्नादर्शनको प्राप्ति कसरी हुन्छ ?

६. देहलाई गर्मी कसरी बनाउने ? कपालभाँति गर्दै दायाँ नाक सक्रिय गरिरहने ।

७. देहलाई चिसो कसरी पार्ने ? शितली गर्दै बायाँ नाक सक्रिय बनाइरहने ।

हठयोग प्राणायाम :

१) प्राणायामसँग ध्यान-आरम्भमा चरम प्रयोग-गतिशील मनोवेगक ।

२) आकस्मिक असहज प्राणायामसँग समाधि-प्रारम्भदेखि अन्ततक अग्रसर मोक्षभेदक ।

३)सहजयोग प्राणायाम-निर्विकल्प प्राणायामले गतिशील जिउँदो समाधिक ।

४) नियमित प्राणायाम अभ्यासद्वारा समाधि-सहजयोग प्राणायाम ।

५) ईश्वर स्वयम्द्रष्टा फलित उपयोग-लयात्मक महामृत्यु योग ।

६) साक्षीत्व कैवल्यधाम परमपदप्राप्ति-अन्तर्मुखि ब्रह्मलीन अवस्था ।

७) शिवत्व वा बुद्धत्व प्राणालीन प्राणायामरहित अवस्था

राजयोग प्राणायाम :

(१) उपचारात्मक दीर्घायु रोगनाशक मनोयोग- संसारमै रहेर पनि परमात्माको प्रत्यक्ष दर्शन ।

(२) श्रद्धा-भक्तिले ओतप्रोत, कर्मद्वारा कर्तव्यनिष्ठ, सामान्य निरन्तर जीवनभरको अभ्यास ।

(३) क्रियायोगले अन्तर्मुखि ुष्टापन जिन्दगीभर कुशलम् मङ्गलम् प्राणायामले साक्षी भाव आइरहनुपर्छ ।

शीतली प्राणायाम : २७ आवृत्ति गर्नुपर्छ ।

शीत्कारी प्राणायाम : ११ आवृत्ति गर्नुपर्छ ।

भस्त्रिका प्राणायाम : २१ आवृत्ति-प्रातःकाल

कपालभाँति प्राणायाम : १०८ वा १००८ आवृत्ति-खालीपेट वा खानाको ५ घण्टापछि दिन वा रात, साँझ वा विहान गर्दै गतिशील भालभाँति (कपालभाँति) प्राणायाम हावापानीबाट निम्नबमोजिम यसरी गरिन्छ ।

१. वातक्रम-पवन क्रियाबाट वायु भरी फाल्ने ।

२. ब्यूतक्रम-नाकबाट जल लिएर दुवैतिरबाट पानी तान्दै पालैपालोसँग फाल्ने ।

३. शीतक्रम- मुखबाट जल ग्रहण गरी नाकतिरबाट फाल्ने ।

४. वायाँ नाक सक्रिय गरी गर्मीमा पनि कपालभाँति प्राणायाम गरी ठण्डा ल्याउन सकिन्छ । यो देहलाई चिसो पार्न जान्नुपर्छ ।

५. दायाँ नाक सक्रिय गरी ठण्डामा कपालभाँति प्राणायामबाट गर्मी ल्याउन सकिन्छ । यो शरीरलाई तातो पार्न सिक्नुपर्छ ।

भ्रामरी प्राणायाम : २५ आवृत्ति- दुवै माझीऔँलाले ओठमा र दुवै बुढीऔँलाले कानमा बलपूर्वक दबाएर थुन्नुपर्छ । आँखा बन्द गरी भमराको आवाज घन्काउनुपर्छ ।

उज्जायी प्राणायाम : ११-१५ आवृत्ति गर्नुपर्छ । नित्य प्राणायामको अभ्यास चिकित्सालाई ध्यान पुऱ्याउँदै गतिशील बन्नुपर्दछ ।

नाकमा औँला नराखी नाडीशोधन प्राणायाम अनुलोम विलोम गर्ने विधि :

बायाँ फोक्सोबाट श्वास तानेर दायाँतिर १० पटक फ्याँक्नुहोस् फेरि १० पटक दायाँबाट बायाँ फोक्सोमा फाल्नुस् । चन्द्रनाडी सक्रिय बनाएर तान्दा बायाँ फोक्सो क्रियाशील हुन्छ भने सूर्यनाडीबाट गर्दा दायाँ फोक्सो सञ्चालन गर्दछ । नाकमा हात लगाउन नपर्ने, नबुझ्नेले खिसी नगर्ने स्वयम् भइरहने यस्तो क्रिया गर्दा आन्तरिक लाभ मिल्नेछ ।

अन्तरकुम्भक प्राणायाम : शरीरमा नै रहेको प्राणलाई रोकी बस्ने, बाहिरको हावा भित्र जान नपाओस् । लेनदेन नगर्ने, वायु आउने र जाने दुवै नभएको शान्त अवस्था, पुरक र रेचन हुँदैन, स्वयम् कुम्भक हुनुपर्छ ।

कर्णभेदन प्राणायाम : मुख बन्द गरी नाकबाट सास लिने, दुवै नाक बन्द गरेर कानबाट फ्याँक्ने प्रयासमा रहने, पालैपालो होचो-कोल्टो भई दुईतर्फ गर्ने । **लाभ :** बहिरोपन र कान कम सुन्ने, कानमा पानी जम्ने, चिसो एलर्जी, कर्णदर्द, कानको निस्क्रियता आदि ।

भोक निवारण प्राणायाम विधि : मुख बन्द गरी नाकबाट तानेर मुखैभरि पारी घुटुक्क निलेर पेटमा पठाउने । धेरै पटक वायु घुटुघुटु निल्ने, जबसम्म अघाइन्न तबसम्म निलिरहने । यो प्राणायाम धेरै भोक लाग्दा गरिन्छ र हावाले अघाइन्छ, हावालाई खाना खाएझैँ गर्नुपर्छ र कहिलेकाहीँ केही समयका लागि भोक मेटाउनुपर्छ ।

दाँया नाक सक्रिय गर्न नस लिने विधि : अनुलोम-विलोम गर्नेहरूले प्रकृतिको कानुनलाई जान्नुपर्ने हुन्छ र श्वास-प्रश्वास नियमलाई बुझ्नुपर्छ । गर्मी आवश्यक भएमा र चिसोले सताएमा तुरुन्तै गर्नुपर्छ । दायाँ नाक सक्रिय गराएर बायाँ नाकको प्वालतिर थुनेर प्राणवायु खिच्नुपर्छ । ५-७ पटक लामो श्वास खिच्दा दायाँतर्फ नाक खुल्छ र शरीर तात्छ । अग्नि बढ्छ र रुघा-खोकी, कफग्रस्त दममा लाभ पुग्छ ।

बायाँ नाक सक्रिय गर्न हावा नस लिने तरिका : प्राणायामका अभ्यासीहरूले बायाँ नाक सक्रिय राख्न प्रकृतिको नियमअनुसार अनुशासित हुनुपर्छ । पदार्थगत शरीरलाई प्रकृतिको साथ नदिएको अवस्थामा स्वयम् क्रियाशील बन्नुपर्छ । बायाँ नाक सक्रिय बनाएर दायाँ नाक थुनी शुद्ध प्राणवायु खिच्नुपर्छ । ५-७ पटक श्वास खिच्दा बायाँ नाक सक्रिय भएर खुल्छ । **लाभ :** मुटुको धड्कन बढ्दा, तनाव हुँदा, प्रकृतिमा तापक्रम बढेर गर्मी चढ्दा, मध्यान्हको तेज धूपमा, कामकाजमा रहँदा, उच्चरक्तचाप आदिमा हावाको बायाँ नसले तत्काल लाभ पुऱ्याउँछ ।

साधनामय-स्वास्थ्यवर्धक आयुर्वेदीय प्राणायामहरू गर्ने विधि :

१) सूर्यभेदी प्राणायाम गर्ने विधि :

सर्वप्रथम कुनै सुविधाजनक आसनमा मेरुदण्ड सिधा आँखा र मुख बन्द, शरीर आरामदायक अवस्थामा सूर्यनाडीबाट दायाँ नाकले यथाशक्ति वायु भरी जालन्धरबन्ध लगाएर कुम्भक गरी पुनः दाहिने नाकको प्वालबाट विकारित वायुलाई बाहिर फ्याँक्ने गर्नुहोस् । धेरैपटक पैतालादेखि केशतक पसिना आउँदैन, तबतक गतिशील अभ्यास गरिरहनुस् । अप्राण आदि वायुलाई पृथक् गरी सूर्यनाडीबाट नाभिमूलदेखि समान वायु उठाउने र फेरिँदा दाँया नासिकाबाट नै रेचन गर्ने । दायाँ सूर्यनाडीबाट पूरक गर्ने विधिवत् कुम्भकमा रहने पटकपटक सूर्यभेदी क्रियामा अभ्यासशील हुनुपर्छ । यसरी दाहिने नाक खोल्ने विधिलाई दाँया नाकबाट नै पूरक र रेचक गर्ने प्रक्रियालाई सूर्यभेदी प्राणायाम भनिन्छ । प्राणवायु हृदयक्षेत्रमा प्राणको स्थिति, अपानवायु गुदा प्रदेशमा,

समानवायु नाभिमा, उदानवायु गलामा रहन्छन् र व्यानवायुले महाप्राणलाई सघाउँछन् । उपप्राणवायुले डकार ल्याउने क्रियामा नागवायु, आँखा खोल्ने र बन्द गर्ने कुर्मवायु, छिँक आउनेमा कृकलवायु, हाई गराउने देवदत्त र शरीरमा तापमान कायम गरिरहने धनञ्जय वायु विद्यमान भएर रहन्छन् । **लाभ :** सूर्यभेदी प्राणायामबाट शरीरमा ताप उत्तेजित गरी बढाउँछ । अन्तर्मुखी बनेर कुण्डलिनी जागृत गराउँछ । अर्बुद, निम्नरक्तचाप, अग्निमन्द, आलस्यता, वातव्याधि, कफग्रस्त खोकी दम, बाँझोपन, अति चिसोमा सूर्यभेदी क्रियाले तत्काल फाइदा पुऱ्याउँछ । **सावधानी :** भोजनपश्चात् ३ घण्टासम्म, लगातार आधा घण्टाभन्दा अधिक अभ्यास, गर्मी र तनाव भएको वेला, दौडधूपमा हिँड्दा, प्रदूषण, धूलो धुवाँमा, उच्चरक्तचाप, मुटुको रोगमा नगर्ने ।

२) उज्जायी प्राणायाम गर्ने विधि :

सुविधाजनक कुनै आसनमा रही दुवै नाकबाट पूरक भर्दै आन्तरिक वायुलाई हृदयदेखि कण्ठमा खिच्ने मुखमा धारण गर्ने, जालन्धरबन्ध लगाएर गलामा सूक्ष्मध्वनि उत्पन्न गराउनुपर्छ । **अर्को विधि :** मुखमण्डल-गालालाई हावा भरेर फुलाएर जालन्धबन्ध गरी घाँटीभित्र अन्तररोदन आवाज उत्पन्न गराइन्छ । कण्ठ सङ्कुचन गर्दा श्वासनलीको छिद्र सानो हुन्छ । बच्चाहरूको समान ख्यारख्यार आवाज निकाल्नुपर्छ । आफूले मात्र सुन्ने आवाजका साथ रेचक गर्नुपर्छ । खेचरी मुद्राको साथ उज्जायी प्राणायाम सजिलोसँग हुन्छ । पूरै मुखमण्डलमा यथाशक्य वायु भरेर श्वास छोड्ने । यस क्रियाको अवधि १५-२० मिनेट प्रातःकाल उत्तम हुनेछ । **लाभ :** रसग्रन्थिरोग र श्वर घटबढ ठीक गर्छ, उज्जायी प्राणायामले शरीरमा तापमानलाई वृद्धि गर्छ, घुर्ने व्यक्ति नघुर्ने हुन्छ, अनिद्रा नाश गर्दै निद्रा ल्याउँछ, गला-घाँटी स्वस्थ र बलियो पार्छ, गाँड, टन्सिल, श्वरसम्बन्धी समस्यालाई सुधार्छ, कफलाई बाहिर निकाल्छ, उच्चरक्तचाप पीडितलाई हित गर्छ, हृदय तेज गतिलाई मन्द बनाउँछ, घाँटीको क्यान्सर र उपजिह्वाको शोथ सञ्चो गर्छ, सप्तधातुहरूका दोषलाई निवारण गर्छ, प्रत्याहारको अभ्यासमा उज्जायीले विशेष लाभ पुऱ्याउँछ । विशुद्धिचक्र जागृत गर्न र मानसिक रोगोपचारमा अति लाभ गर्छ । धेरैबेरसम्म मीठो श्वरले बोलिरहन सकिन्छ, बोलेर थाकिन्न । गायनक्षेत्रमा लाग्नेहरूलाई, शिक्षण पेसामा पढाउनेहरूलाई एवम् सामाजिक क्षेत्रमा सिकाउनेहरूलाई उज्जायी प्राणायामको अभ्यासले एकदम फाइदा पुऱ्याउँछ । गाला चाउरी पर्दैन र पुष्ट देखिन्छ ।

३) शीतली प्राणायाम गर्ने विधि :

जिब्रोले वायुलाई बाहिरबाट गहिरोसँग भित्र तानेर परिपूर्ण बनाउने, जिब्रोलाई नली बनाई शुद्ध वायु ग्रहण गर्ने, यथासम्भव कुम्भकको अभ्यास मुख बन्द गरी गर्ने र नासिकाबाट श्वास बाहिर रेचन निकाल्ने, यो एक आवृत्ति हो । यसरी नै स्वास्थ्य आवश्यकताअनुसार १०८ आवृत्ति गर्नुपर्छ । गतिशील रूपमा लाभको दृष्टिकोणवाट धेरै पटक गर्न सकिन्छ । **लाभ :** शीतली प्राणायाम मानवस्वास्थ्यका लागि अत्यन्त सरल र लाभप्रद क्रिया हो । अरुचि, अजीर्ण, पित्तको बिमारी, मुख सुक्ने, गर्मी हुने, मानसिक तनाव, अम्लपित्त, उच्चरक्तचाप, क्रोध आउने इत्यादिमा यो क्रियाले अत्यन्त लाभ गर्छ । केन्द्रीय मस्तिष्कलाई ठण्डा पुऱ्याउँछ । भावनात्मक उत्तेजनालाई शान्त पार्छ, भोक-प्यासलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । तुष्टिपुष्टिको भावना उत्पन्न हुन्छ, थोरै खाँदा पनि तृप्ति हुन्छ र पूर्ण अघाइन्छ । गरमगरम अति धूपमा बस्न सकिन्छ । **सावधानी :** चिसो, रुघा, कफ, खोकी र ठण्डा लेक तथा हिउँ इलाकामा नगर्नुहोला ।

४) भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने विधि :

दुवै नासिकावाट वायु पेटमा सुनारको धौकनी (खलाँती) को समान भर्ने र रेचक गर्ने । नाकबाट लययुक्त श्वास लिने र छोड्ने नरोकिकन गरिरहने । गतिशील अभ्यासीले यथाशक्य बढाउँदै जाने किन्तु नयाँले २१-२७ आवृत्ति गर्नुहोस्, प्रतिदिन खाली पेटमा बिहानै उपयुक्त समयमा गर्ने आदत बसालौँ । आदर्श प्राणायाम अभ्यासलाई कुशलमङ्गल मार्गदर्शक स्वधर्मका वैज्ञानिक गुरुहरूसँग सिकेर गर्नुहोला । **लाभ :**

भस्त्रिका प्राणायामले शरीरमा रहेको विषाक्ततत्त्व जलाएर नष्ट पार्छ । वात, पित्त र कफ त्रिदोषज विकारलाई समाप्त गर्छ । फोक्सोको वायुकोषलाई खोलेर सक्रिय र क्रियाशील बनाउँछ । पाचनशक्ति बलियो र सक्रिय गर्छ, रक्तशुद्धि गर्छ, प्राणशक्तिले मनलाई नियन्त्रित गर्दै उचित काममा व्यस्त बनाउँछ । प्रशस्त ऊर्जा दिन्छ, आलस्य र अति निद्रा भगाउँछ । रोगहरूसँग लड्ने क्षमता ल्याउँछ । दैनिक प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ, आध्यात्मिक गति मिल्दछ । मनुष्यलाई शिथिलबाट गतिशील र अर्बुद सन्चो बनाउँछ । **सावधानी :** मूर्च्छा-चक्कर आउने, अत्यधिक पसिना बहनेमा, वमनमा, चेहरामा विकृति, मुटुको रोग, पीडादायिक दम, उच्चरक्तचाप, हर्निया, अल्सर, क्यान्सर, मृर्गी, भ्रमबाट पीडित, अति कमजोर र जीर्ण असाध्य रोगीहरूले भस्त्रिका प्राणायाम गर्नुहुँदैन ।

५) भ्रामरी प्राणायाम गर्ने विधि :

शुद्ध मनले आरम्भमा मध्य-आधारातमा, एकान्तस्थान, मेरुदण्ड र शिर सिधा राखेर गर्नुपर्छ । कुनै आदर्श आसनमा रहेर दुवै कानमा कपास राखी दुवै चोरी औंलाले बन्द कानको प्वाल बन्द गरेर भँवराको समान ॐ कार गुञ्जन नाद अनुसन्धान गर्नुपर्छ । भमराको समान आवाज लयबद्ध भित्र गुञ्जनुपर्छ । ध्वनिको श्वर मस्तिष्कमा ध्वनि प्रतिध्वनिको तरंग अनुभूति भइरहेको हुनुपर्छ । **लाभ :** भ्रामरीले चिन्ता, क्रोध, अनिद्रा, नकारात्मक विचार आदि निवारण गर्छ । रक्तचाप घटाएर तापमानलाई सन्तुलित बनाउँछ । श्वर आवाजलाई सुरिलो मीठो गरी सुधार्छ । अन्तरब्रम्हको ईश्वरीय आवाजलाई सुन्न सकिन्छ । मानसिक शान्ति ल्याउँछ । **अवधि :** २५ आवृत्तिदेखि बढाएर आधाघण्टा समयसम्म गर्न सकिन्छ । **सावधान :** कानमा सङ्क्रमण कुनै समस्या आएर वाक्कदिक्क मान्ने, बहिर्मुखी व्यक्ति र परधर्मीले भ्रामरी प्राणायामको अभ्यास नगर्नुहोला ।

६) शीत्कारी प्राणायाम गर्ने विधि :

गर्मी, तनाव, मानसिक विकार भरिएको बेलामा दुवै ओठ र दाँत खोलेर बाहिरबाट शुद्ध प्राणवायु तानेर गहिरो लिने, एकएक सेकेण्डबाट बढाएर एकएक मिनेट पुऱ्याएर २ मिनेटदेखि ३ मिनेटसम्म गतिशील अभ्यास गर्नसकिन्छ । ३५ आवृत्तिदेखि आवश्यकता अनुसार गरी ठण्डा हिमालको समान देहलाई बनाउनुस् । **लाभ :** मानसिक शान्ति र शीतलता आउँछ, शरीरलाई चिसो बनाउँछ, रक्तक्यान्सरमा लाभ पुऱ्याउँछ, गर्मीस्थानमा आरामसँग रहन सकिन्छ, पित्तसम्बन्धी विकार हराएर जान्छ, खाना पच्दछ, असन्तोष, उच्चरक्तचाप, मुटुको रोग, क्रोध, बेचैनी, मनका ताप आदि तत्काल हराएर जान्छन् । **सावधान :** चिसो, रुघा, पिनास, खोकी, दममा नगर्ने । ठण्डा इलाकामा र निम्नरक्तचापमा नगर्नुस् ।

७) कपालभाति प्राणायाम गर्ने विधि :

वज्रासन या सिद्धासन अथवा पद्मासनमा रहेर दुवै हातलाई प्राणमुद्राको आकृति बनाई घुँडामाथि राख्ने, गहिरो श्वास बिस्तारै फ्याँक्ने । श्वास फाल्दा रेचनमा पेट घट्छ । आफैं श्वास तानिन्छ र पेट फुल्छ । एक मिनेटमा ६० पटक ढाड सिधा पारी श्वास फ्याँक्नुपर्छ । नाकदेखि अण्डकोषसम्म प्राणायामको घर्षण र कम्पन हुन्छ । तरंग प्राणशक्ति बनेर समस्त देहमण्डलमा चक्कर लगारहन्छ । कपालभाँति प्राणायामको प्रक्रियालाई गतिशील पार्ने होभने दक्ष र सक्षम व्यक्तिले १५ मिनेटमा ९०० आवृत्तिमा पसिनामय बनाउँछ । नयाँ अभ्यासीहरूले ५०-६० पटक वा यथाशक्य थकान र आरामताका आधारमा अग्रसर हुनुहोस् । जालन्धरबन्ध गरी खाली पेट एवम् क्रियाशील मनको बन्नु प्रमुख हो । गर्ने अवसर प्राप्त भई विज्ञानलाई जान्नु ईश्वरको उपहार हो । अभ्यासीले बायाँ नाकलाई सक्रिय पारेर नाच्दै, एक स्थानमा दौड्दै र उफ्रँदै पनि सदासर्वदा गरिरहन सकिन्छ । **लाभ :** कपालभाँति अभ्यासले अपार चमत्कारिक शक्ति बनेर आउँछ । पित्त, वात र कफ विकारहरूलाई नष्ट पार्छ । मुटु, फोक्सो र गर्भाशयको रोगलाई लाभ पुऱ्याउँछ । थाइराइडको समस्या, गलग्रन्थि, गाँड आउने, सानो उपजिब्रो सुन्निने, विभिन्न खालका गाँठा-गिर्खाहरू बढ्दै गएको अर्बुद (क्यान्सर), रूघा-खोकी, पिनास, कफग्रस्त दम-खोकीलाई सञ्चो गराउँछ । हाडजोर्नी दुख्ने, नसादर्द, अग्निमन्द,

उच्चरक्तचाप-निम्नरक्तचाप, मधुमेह, पेटका गानुगोला आदि समस्त रोगहरूमा कपालभाँति क्रियाले वायु वाणको समान तत्काल फाइदा पुऱ्याउँछ। साहस बढेर क्रियाशील हुन्छ। अति सुत्ने, अल्छी मान्ने, ढिलासुस्ती, कमजोर मनस्थितिलाई आत्मबल बढाउँछ। शारीरिक, मानसिक समस्या र रोगहरूमा अत्यन्त हितकारी काम गर्छ। आध्यात्मिक चेतनाको विकास हुन्छ र स्वधर्मको साधक बनेर लोककल्याण गर्छ। प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ, फलस्वरूप जिन्दगीलाई उन्नति र प्रगतिशीलतातिर बढाउँछ। ठूलो पेट घटाउनेमा यो क्रिया उपयोगी मानिन्छ। छिटो शरीरमा गर्मी ल्याएर तताउन सजिलो भएकाले जाडो मौसममा अत्यन्त महङ्गा गरम दिने खालका धेरै बाक्लो ऊनी कपडाको आवश्यक पर्दैन। हिमालयमा धेरै समय बसेर झारबुटी अनुसन्धान गर्न सकिने भइन्छ। यसका लाभहरू धेरै व्याख्या गरे पनि थोरै नै हुन्छ। यसर्थ कपालभाँति गतिशील प्राणायाम स्वयम् गरी हेर्नुपर्छ।

८) चन्द्रभेदन प्राणायाम गर्ने विधि :

बायाँ नाकबाट श्वास यथाशक्ति भरी जालन्धरबन्ध लगाएर कुम्भक गर्नुस्। फेरि बायाँ नासिकाको दुलोबाट नै रेचन गरी फ्याँकिरहनुपर्छ। जबसम्म दायाँ मस्तिष्क हिमठण्डा हुँदैन, तबसम्म गतिशील अभ्यास गरिरहनुपर्छ। सक्रिय मनले मेरुदण्ड सिधा, आँखा र मुख बन्द गरी बायाँ नाक खोलेर चन्द्रभेदन प्राणायाम गरिरहनुपर्छ। मुटुको गति तेज भएको समयमा, रगतलाई आक्रमण गर्ने, क्रोध आउने, गर्मी हुने, मानसिक तनाव बढ्ने, अति परिश्रममा, दौडधूपमा, अधिक प्यासमा चन्द्रभेदन प्राणायाम गर्ने गर्नुस्।

९) भूचरीमुद्रामा शून्यमा रहने क्रिया गर्ने विधि :

सिद्धासनमा या कुनै एक आसनमा रहेर नाकबाट लगभग तीन भागमा एक अङ्गुल टाढा शून्य आकाशमा मनलाई स्थिर गर्ने अवस्थालाई भूचरीमुद्रा भनिन्छ। ३-५ अङ्गुलभित्र शून्य स्थानमा मनलाई केन्द्रित गरी यथाशक्य ध्यानस्थ हुनुपर्छ। मनले भूचरको अध्ययन गरिरहेको शून्यविन्दुमा स्वयम्लाई खालीमा अडचउनुपर्छ। **लाभ :** मनलाई सक्रिय र क्रियाशील बनाई एकाग्रता बढाउँछ। भाव, विचार र बुद्धिलाई विकासात्मक गतिमा पुऱ्याउँछ। मनलाई अचञ्चल, स्थिर गर्ने र ध्यानका लागि उपयुक्त बनाउँछ।

१०) कर्म तयारी आसन :

यो आसन आधा बस्ने र आधा उठ्ने कुनै पनि काम गर्न सेकेण्डभरमा तयार रहने स्थिति हो। दुवै खुट्टाको पन्जाको भरमा टेक्ने र दुवै कुर्कुच्चाहरूलाई उठाउने, दुवै हातका पन्जाहरू दुवै घुँडामा राख्ने, काम गर्ने आदेशलाई प्रतीक्षारत रहने, शीघ्र सु-कार्य सम्पन्न गरिहाल्ने, यस्तो मानसिक र शारीरिक तयारीले कर्मयोग फुल्ने र फल्ने हुन्छ। एकदम उत्साही कर्मयोगका कार्यकर्ता र मुमुक्षुहरू बुद्धत्वको महायात्रामा लाग्ने विद्वान्ले उत्कटासन ठान्दछन्। वचनको अत्यन्त पालक आवश्यक पर्दा महामृत्युको खोजमा गइहाल्ने, अन्तर्मुखी साधक सेवाकारी हुन्छन्।

११) योनिमुद्रा/नवद्वारमुखी मुद्रा गर्ने विधि :

सिद्धासनमा रहेर मुख बन्द गरी नाकबाट श्वासलाई भित्र तान्ने, दुवै हातको बुढीऔंलाबाट दुवै कान बन्द गर्ने, दुवै चोरीऔंलाले आँखा बन्द गर्ने, दुवै माझीऔंलाले दुवै नाकको प्वाल बन्द गर्ने, साँहिली र कान्छी दुवै औंलाहरूले तल्लो र माथिल्लो ओठ बन्द गर्ने, सबै सप्तद्वार बन्द गरी मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध र जालन्धरवन्ध पनि लगाउने। अब ॐ को मानसिक जपद्वारा मनलाई एकाग्र राखी दृढ सङ्कल्प गर्दै प्राणशक्ति कुण्डलिनी मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म पुगिरहेको महसुस गरिरहनुपर्छ। आकृतिमा मुद्रा चिकित्साद्वारा प्राणशक्ति ऊर्जाले शिवशक्ति भेदन ब्रह्मयोग भइरहोस्। यसलाई नवमुखी मुद्रा पनि भनिन्छ। मूलबन्ध र शक्ति चालन मुद्रा गर्नासाथ सबै द्वार बन्द हुन्छ र योनिमुद्रा बन्ने हुन्छ। **लाभ :** प्राण र अपानवायु संयुक्त भएर कुण्डलिनी

जगाउन सहायक हुन्छ । चक्रहरूको दिव्य दर्शनको स्थिति बनेपछि चिसो, रुघा, खोकी, दम, अग्निमन्द, निम्नरक्तचाप, हीनताभाव, आलस्यपन, वातव्याधि रोग र कफग्रस्त समस्या बिस्तारै हराउँदै जान्छन् ।

१२) काकमुद्रामा काकी क्रिया गर्ने विधि :

ध्यानको कुनै एक आसनमा मेरुदण्डलाई सिधा पारी मुखलाई कौवा-कागको चुच्चोको समान बनाएर शनैशनैः वायुपान गर्ने, हात घुँडामा रहनुपर्छ । आँखा आधा बन्द गरी नासिकाग्रमा ध्यानदृष्टि केन्द्रित गर्नुपर्छ । पेटमा वायु नभरुन्जेल टन्न नअघाइएसम्म खुब वायुपान गर्नुपर्छ । **लाभ :** मनमा शीतलता ल्याउँछ, उच्चरक्तचाप र मानसिक तनावलाई नियन्त्रण गर्छ, पाचनशक्ति वृद्धि गराउँछ, रगत शुद्ध पार्छ, पाचक रसको स्राव बढाउँछ, कागको समान निरोगी भइन्छ, भोक-प्यासमा पौष्टिक खुराक प्राप्त हुन्छ, समस्त रोगहरूलाई नष्ट गर्न अति लाभ पुऱ्याउँछ ।

१३) मनमुर्च्छा प्राणायाम :

मनलाई मूर्च्छा अवस्थामा लैजाने सयौं प्रक्रियाहरू छन् । मनरहित बन्नका लागि यो समाधिमा जाने सहज विधि हो । मन बाधक बन्नेहरूका लागि मात्र मनमूर्च्छा प्राणायाम गरी उन्मुक्त हुनुपर्छ । शरीरका प्वाल थुनेर केहीबेर कुम्भकमा रहने १-२ मिनेटको अभ्यास गर्दा कतिपयलाई सम्भव हुन्छ । रोकिएको वायुलाई मन बनाएर वायु नै मन मान्नुपर्छ । सर्वप्रथम कुनै आसनमा रहेर मूलबन्ध लगाउने, उड्डीयानबन्ध गर्ने, जालन्धर बन्द पार्ने यस्तो एकसाथ महाबन्धमा मुख र आँखा बन्द भइसकेको हुन्छ । कान्छी औंलाले तल्लो ओठ, काहिँली औंलाले उपल्लो ओठ, माझी औंलाले नाक, चोरी औंलाले आज्ञाको प्वाल, बुढी औंलाले कानमा दुवैतिरका दश औंला प्रयोग गरिन्छ । अब केही सेकेण्डमा नै मन हराउनुपर्छ, शून्यमा पुग्नुपर्छ । त्यो मन मूर्च्छित भई अन्तर्मुखीमा लीन हुनैपर्छ । यो हप्तामा १ सेकेण्ड बढाउँदै जानुपर्छ । **लाभ** : डर हराउँछ, हीनताबोध हुँदैन, चिसो-रुघा, खोकी, पिनासमा फाइदा पुऱ्याउँछ । चञ्चले मनले दुःख दिँदैन, बहिर्मुखी र परधर्मी भइँदैन ।

यौगिक साधनात्मक-उपचारात्मक आयुर्वेदिक क्रियाहरू

१) विरेचन वा पेटशुद्धि वा शङ्खप्रक्षालन गर्ने विधि :

पेट धोइपखाली समस्त उदरमण्डल शुद्धिहेतु ध्यान मन दिएर वर्षमा १-२ पटक गर्नुपर्दछ । पानी पिउँदा भने रमाइलै हुन्छ कष्ट डेढ घण्टा मात्रै हो । पेट सफा र शुद्धि कार्यक्रम विरेचन गर्न १ हप्ता अगावै खानपिन मिलाउँदै मानसिक तयारी गर्नुपर्छ । सक्षम चिकित्सक, योगशिक्षक र आध्यात्मिकसाधकहरूको सान्निध्यमा गर्नुपर्ने हुन्छ । शौचालय नजिक हुनुपर्छ । साधक-जिज्ञासु व्यक्तिले पत्रैपत्रको सयपत्री (शङ्खी) एकलप्रयासले राम्रोसँग धुनसक्छ । सयपत्रेसहित अमाशय, सानो र ठूलो आन्द्रा, गुदाद्वार पेटका आन्द्राहरू पखाल्ने-धुने विधिलाई शङ्खप्रक्षालनक्रिया (Over Wash) भनिन्छ । १-३ दिन अगाडि र १-३ दिन पछाडि नरम भोजन गर्नुपर्छ । सातपत्रे (शङ्ख) पाचनप्रणालीको त्यो थैली धुने काम हुन्छ । मुखमण्डलदेखि गुदद्वारसम्म विनाऔषधि पानीको सहायताले योगासनद्वारा सम्पूर्ण पेटको शुद्धि गरिन्छ । गुदाबाट झरेको पानी पुनः पिउन सक्ने बन्नुपर्छ । धेरै समय लगाएर यो शङ्खप्रक्षालनक्रिया गरेको सर्वोत्तम मानिन्छ । दिनभर विश्राम गर्नुपर्ने हुन्छ । कमजोरले ७ र बलियोले ११ लिटर पानी पिउँदै १०-३० पटकजति दिसा जानुपर्छ । शरीरको समस्तविकार-विजातीयद्रव्यहरू गुदामार्ग हुँदै बाहिर फ्याँकिन्छ । जस्तो जन्मँदा थियौं त्यस्तै अवस्थामा शङ्खप्रक्षालन (Over Wash) क्रियाले हामीलाई पुनर्जन्म गराउँछ । पेट पाचनप्रणाली विशेष गरी आन्द्राको शोधनसँग सम्बन्धित छ । यो गतिशीलचिकित्साको एक तपस्या हो । तबमात्र प्रकृतिसँग नजिक हुँदै धेरै रोगहरूलाई हटाउन र घटाउन सकिन्छ । यो कार्यक्रममा समयअवधि ३-७ घण्टा लाग्छ । प्रतिव्यक्ति लगभग ७-११ लिटर शुद्ध उमालेको मनतातो पानीमा त्रिफलाचूर्ण राखी पिउनुपर्छ । उच्चरक्तचाप (High Blood Pressure) भएमा विनानुन विरेचन

गर्दा राम्रो हुनेछ । अरूलाई सिँधेनुन वा ढुङ्गेनुन, नपाएमा आयोडिननुन ३-७ चम्चा, ७ वटा पाकेका रसिलो कागतीरस र मनतातोपानी पिइराख्नुपर्छ । सलाइनपानीझैं मिठो बनाएको हुनुपर्छ । त्रिफला वा कागतीरसले गर्ने कुरो एउटै हो । जमिन खन्ने ठाउँ छ भने पानी २-३ गिलास पिउँदै जमिनमा निहुरेर खन्ने वा कोठामै पिउँदै लडिबुडी र नाच्ने गर्नोस् । दायाँ-बायाँ निहुरेर धेरैपटक घुम्ने वा नाच्ने हुन्छ । पिसाब लागे पनि नफेर्नोस्, साह्रै गाह्रो भएमा ५-७ थोपा झरोस् । दिसा नरोक्ने गइहाल्नुपर्छ । ८-१५ गिलास पानी पिएपछि पेटमा उत्तानो सुतेर तेल मालिस गर्नोस् । माथिबाट वमन भएर नजाओस् । उल्टी होला जस्तो भयो भने घाँटी एकदम छोटो पारी जालन्धरबन्ध गर्नुपर्छ । नबोल्ने, नहाँस्ने, नआत्तिने, नमात्तिने, संयमसँग होशपूर्वक पेट शुद्धि गर्नुपर्छ । पेटको समस्या ठीक गर्न गइरहेकोछु, सारा समाधान हुनैपर्छ भनेर रिसाएर (स्वयम्सँग) आफ्नै स्वास्थ्यका कमी-कमजोरीप्रति केन्द्रित हुँदै गतिशील हुनुपर्दछ । उल्टी हुनै लागेमा पानी पिउन ५-७ मिनेट केहीबेर रोक्ने, एकक्षण पनि खाली नबस्ने, २-३ गिलास एकैछिनमा स्वात्तै पिउने, यसरी १५-३० गिलास पिउँदा पेट निकै डम्म फुल्दछ, अलि केहीबेर गाऱ्हो हुनसक्छ । १ घण्टाभर असजिलो महसुस हुन्छ । जब ४-५ पटकको दिसा जाँदा छोक्रा आइरख्छ, अब घ्याम्पो फुटेको जस्तै पानीपानी जब आउँछ तब एकदम हल्का हुन्छ । अब त्यही औषधीय अमृतपानी पिउँदै बढीमा ३० कमसेकम १५ गिलास पिउँदा पहेँलो पानी पनि सकिएर सफा आउनुपर्छ । कमसेकम ११-३० पटक दिसा जान्छ । ५-७ पटकको दिसापछि कत्ति पनि बल नगर्ने, धेरैबेर शौचकोठामा नबस्ने, आएर पानी पिइहाल्ने, फेरि शौच जाँदा पनि पिउने । पाँचपटक पेटको तेल मालिस गर्ने, यताउता लड्ने, फेरि शौच जाँदा पनि पानी पिउने । पाँचपटक पेटलाई तेलले मालिस गर्ने, यताउता लड्ने, घुम्ने वा कोदालोद्वारा खन्ने काम गर्नुहोस् अथवा सकिएमा धेरै योगासनहरू गरिरहनुपर्छ । यो कार्यक्रम सकिनासाथ अर्थात् पेट खाली भएपछि अन्तमा १-३ चम्चा गाईको घ्यू, जिरा धूलो मिहिन र भिजेको दाल मुगी १ मुट्ठी, १ मुट्ठी चामल, बेसार, प्याजको मिहिन टुक्रा, नुन राखेर रसयुक्त खिँचडी न तातो न चिसो बनाएर बिस्तारै खानुपर्छ । बेलुकी पनि यस्तै खिचडी खानुपर्छ । चिसोपानी बिलकुल दिनभर नपिउने र मनतातो पानी पनि थोरै पिइरहनुपर्छ ।

२) ऋषिमुनि-गुरुकुलको नित्यकर्म :

क) घाँस-पातमात्र धेरै खाएर पशुसमान गोब्र्याउने पुरानो प्रचलन हो । यो दिशा गन्हाउनुको सट्टा बास्ना आउँछ । यो उच्चकोटिको उदरशुद्धि नित्यकर्म हो ।

ख) स्नान गर्नुपूर्व अँजुलीले पानी निरन्तर पिइरहने र पाचनप्रणाली धोइएर धाराको पानीले पेट पखालिने प्रक्रियालाई उदरशुद्धि भनिन्छ । यो साधकजनले पेट सफाइ कार्यक्रम नित्यकर्ममा गर्दछन् ।

ग) रोगअनुसारको उपयोगी जडीबुटी धुवाँ तानेको तान्यै एक श्वासमा चिलिमच्वाँट गर्ने, खाइसकेपछि दिसाद्वारबाट पाध्ने वा अधोवायु निकाल्ने, पाध्दापाध्दै तल गुदातिरबाट पुतुत्त धुवाँ निकाल्ने पद्धतिलाई धूमविरेचन भनिन्छ । यो धुवाँले गर्ने पेट सफाइ हो । यस्तै विभिन्न घ्यू, तेल, मह, दूध रस, अर्क, काँढापानी इत्यादिबाट पेट सफा गर्ने परम्परा कैयौं छन् ।

माथिका १ र २ बाट के के लाभ मिल्छ :

विजातीयद्रव्य शरीरमा भरिने, फोक्सेमासु लाग्ने, मोटोपन-कोलेस्टेरोल बढ्ने, दिसा बस्न धेरैबेर लाग्ने, गोटा परी थोरैथोरै पिचिक्क दिसा आउने, पेटमा वायु भरिएर डम्म र ढुस्स हुने, कब्जियतको सिकायतले हैरानी भइरहने, सुकेनास पेट उदर सुकेर सानो हुँदै गएको, गानोगोला सरिरहने, दुब्लो हुँदै जाने, आन्द्राहरूमा निस्कृयता आउने, रक्तपित्त/अम्लपित्त/कमलपित्त/कुपितवायुदोष/सधैं ग्याष्ट्रिकले सताउने, आउँ वा चूर्ना परिरहने वा उदरकृमि, पत्थरी भएमा, पाचनप्रणाली शिथिल इत्यादि सञ्चो गराउँछ तत्काल सुधार आउँछ । यो क्रियाले धेरैवर्षसम्म आन्द्रामा सुकेर बसेको कुहिएको मल, आन्द्राको भित्तामा रहेको बोसो र टाँसिएका

अनेक विकारहरू जान्छन् । यो क्रियाले विषादि निकालेर फ्याँक्छ, पाचनशक्ति वृद्धि गर्छ, नयाँ वा पुनर्जीवन पाएझैं लाग्छ । **सावधानी** : कुहिएको आन्द्रामा अर्बुद हुन लागेको, ज्वर आइरहेको, गर्भवती, मृगौला र मुटुको दीर्घरोगीले यो पेट शुद्धिक्रिया नगर्नुहोला ।

३) त्राटक गर्ने विधि :

चिसोपानीले आँखा धोई गाईगोबरले लिपेको शुद्ध स्थान, पवित्र मन र शान्त गोप्यस्थलमा वज्रासन वा कुनै आसनमा तीनहात अगाडि भुइँमा घृतयुक्त दीप प्रदीप्त गर्नुहोस् । प्रारम्भमा आँखालाई घुमाएर थकाउनुपर्छ । नाकको जरादेखि मनलाई टिकाएर त्राटकविन्दुमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । मैनबत्ती, घृतयुक्त दीप ज्योति, चक्रविन्दु त्राटक, कुनै चित्र, रातो बल्ब वा सप्तरङ्गी बत्ती, घनघोर अन्धकार, केही अँध्यारो आदि विभिन्न त्राटक गर्न सकिन्छ । टीका लगाउने स्थान भ्रूमध्येको केन्द्रमा ज्योतिलाई टिकाई राख्ने, हल्का आँखाले बत्तीको ज्योतिमा मनसहित केन्द्रित रहनुहोस् । मन आँखाभन्दा बाहिर जानु हुँदैन । आँखाबाट गएका किरणहरू बत्तीको ज्योतिमा र बत्तीको प्रकाश आँखामा सम्बन्धस्थापक माध्यम मनद्वारा जोड्ने योगलाई बहिर्मुखी त्राटक भनिन्छ । आज्ञाचक्रमा प्रारम्भकालमा ५ मिनेटपछि ११ र १५ मिनेट आँखाका परेला अचल-स्थिर एकतर्फी हेरेको हेरै यताउता तलमाथि नभई आरम्भदेखि अन्तिम बेलासम्म दृष्टिकोण समान गर्नुपर्छ । मन नै आँखा बनाएर ज्योतिमा हेरिएको हुन्छ । सबै कुरा बिर्सेर एउटै निश्चित समयमा प्रत्येक १२ घण्टाको फरकमा गर्नुस् । अन्तरशान्ति अनिवार्य चाहिन्छ । अधिक उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, आँखा पोल्ने, उच्चतनावले ग्रसित एवम् कुदृष्टि राख्नेहरूले त्राटकअभ्यास कदापि नगर्नुहोला । उदाउँदो र अस्ताउँदो रातो सूर्य त्राटकले १०-१५ मिनेटमा पूरा शक्ति दिएर सहयोग गर्नेछ । पूर्णचन्द्रमा भएको बेलामा आधा घण्टादेखि ३ घण्टासम्मको अभ्यास गर्दा उत्तम हुनेछ । पारद शिवलिङ्गमाथि सप्तरङ्गी सूर्य जस्तै बत्ती ५-७ मिनेटको त्राटकले साधना अगाडि पुऱ्याइदिनेछ । त्राटकको निरन्तर अभ्यासीले प्रेमभाव वृद्धि गर्नेछन् । शरीरको तेज चम्कनेछ । अरूसँग गहिरिएर हेर्दा अति आनन्द आउनेछ । हजारौं आँखामा साधकको आँखा नेत्रज्योति त्राटक वशीकरणको स्वतन्त्र वशमा आकर्षित भइनेछ । दीप कत्ति पनि नहल्लियोस् । बिहानको र बेलुकीको सन्ध्याकालमा उत्तम समय मानिन्छ । केन्द्रित रहने आँखा र मनको तालमेल मिलाउनुपर्छ । ध्यान रहोस् कि त्राटकले हाम्रो शक्ति नखिचोस् । शक्ति तेज बढोस् जब फाइदा हुनैपर्छ । संयमपूर्वक गतिशील चिकित्सात्मक त्राटक गर्दै अन्तर्मुखि अगोचरी ज्योतिमा लिन हुन सक्नुपर्छ । भित्रै ज्योतिको ध्यान लाग्ने भएपछि बाहिरी त्राटक आवश्यक हुनेछैन । जसले मनलाई आँखा बनाउन सक्दैन, द्वैत परधर्मीहरूले त्राटकको अभ्यास गर्दा हानि पुग्छ । समस्त शरीरको ऊर्जा, दिव्यशक्तिलाई वशमा राख्न नसक्नेले त्राटक नगर्नुस् । बहिर्मुखी त्राटक एकान्त-गोप्यस्थानमा गर्नुपर्छ भने अन्तर्मुखीत्राटक सदा-सर्वत्र गर्न सकिन्छ ।

४) जलनेति गर्ने तरिका :

एकाबिहानै डेढ लिटर मनमन तातोपानी करूवामा भरेर टुटीबाट दायाँ र बायाँ नाकको प्वालबाट पालैपालो बिस्तारै जलनेति गर्नुपर्छ । नुन, सिँधेनुन, पित्तनाशक तीतो जडीबुटी, टर्रो कफनाशक जडीबुटी, जमानीमान्द्रो वा चुत्रोको कुनै एक पकाएर छानी मनमन तातोपानीले औषधिनेति गर्न जान्नुपर्छ । यसरी पानीको नेति सफलतासँग गर्दै गएपछि घृत ५-७ थोपा, तेल १०-१५ बुँद, दूध २-३ गिलासबाट नाकभित्र प्वाललाई धुन सकिन्छ । मनमन तातोपानीले गर्दा नाक बन्द हुने, चिसो, रुघा, पिनास, टाउको दुख्ने, मानसिक तनाव, स्मरणशक्ति ह्रास, नेत्रविकार, मृगी, मस्तिष्कसम्बन्धी विकार आदिमा यस्तो कार्यले अत्यन्त लाभ पुऱ्याउँछ । सस्तो र सजिलो उपचार गर्न जान्योभने तत्काल प्रशस्त फाइदा उठाउन सकिन्छ । धुवाँनेति गर्दा नाकबाटभित्र पठाएर धुवाँनेति ५-७ पटक हर्रो, आँक, तमाखु, क्यामुनु, मकरकाँची, काफल, धतुरो, गाँजा, भाङको पात-बीजको धूलो इत्यादि आगोले सल्काएर चिलिमहुक्काको सहयोगले धुवाँ नाकमा पुऱ्याएपछि पुरानो रुघा, कफग्रस्त खोकी-दममा अत्यन्त फाइदा गर्छ ।

५) सूत्रनेति गर्ने विधि :

भित्री नाक सफा गर्नका लागि धागोबाट डोरी बनाएर नाकधुने विधिलाई सूत्रनेति भनिन्छ । डोरीलाई घिउमा भिजाएर राख्नुपर्छ । सूत्रको टुप्पोमा मैन लगाएर थोरै मुखमा मोड्नुपर्छ किनकि सजिलैसँग नाकद्वारमा प्रविष्ट होस् । दायाँ नासिकाबाट बिस्तारै नेतिलाई धकेलेर मुखमा जिब्रोको फेदबाट हातले बाहिर तान्नुपर्छ । यस्तो बेलामा उल्टी आउला जस्तो हुनसक्छ, तब मुख बन्द गर्नुपर्छ । दुवै छेउ समातेर घारघुर, घारघुर-घारघुर १५-२० पटक दुवैतिर गर्नुपर्छ । घ्यू, तेल सूत्रमा लगाएर गर्दा सर्वोत्तम हुनेछ । आजकल रबर नेति ३ नं को (क्याथेटर) फार्मेसी पसलमा भेटिन्छ । यसमा घ्यू लगाएर बिस्तारै गर्नुपर्छ । नाकको प्वाल पालैपालो दुवैतिर गर्नुपर्छ । सूत्रनेति, रबरनेति, पाटनेति जुनसुकै नेति गर्दा उत्तम समय प्रातःकाल नै शुभ मानिन्छ । जलनेतिसमान फाइदाहरू पाइन्छ किन्तु नासाङ्कुर (मासु) पलाएकोमा सूत्रनेति अति उपयोगी भइदिन्छ ।

६) मस्तिष्कस्नाननेति (नाकबाट पानी तान्ने) :

हत्केलामा राखिएको शुद्ध पानीलाई दायाँ नाकको प्वालबाट तानेर बायाँ मस्तकमा पुऱ्याउने र बायाँतिरबाट फेरि पानी तानेर दायाँ मस्तकमा जलसिञ्चन गर्ने विधिलाई मस्तकस्नाननेति भनिन्छ । बिहानै गर्ने बानी बसाल्दै मध्यान्हमा अभ्यास गरी सन्ध्यापूर्व दिनमा २ पटक हुनसके विशेष लाभ मिल्छ । नियमित गर्नाले लाभ : १-३ पटक गरी फाइदा लिनुपर्छ । उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, नाथ्रो फुट्ने, पिनास, रुघा, चिसोको एलर्जी, विस्मृति, शिरको गर्मी, टाउको दुख्ने, कपाल झर्ने, बिर्सने-भुल्नेमा यो विधिले फाइदा पुऱ्याउँछ ।

७) वस्त्रधौति गर्ने विधि :

सुतीमलमलको २५ फिट लामो चार अङ्गुल चौडा वस्त्र लिने, त्यसलाई गोलाकार बनाई उम्लेको साफ पानीमा ४-५ मिनेट राख्ने, घिउले भिजाउने, काकासन (अलिकति बस्न खोजेजस्तो) वस्त्रधौतिको एक छेउ जिब्रोको मूलमा राख्ने, अब जसरी भोजन गर्नुहुन्छ, त्यसरी नै च्यालसँग कपडा निल्नुपर्छ । बीचबीचमा अलिअलि पानी, १-२ मुख पानी पिउँदै गर्ने, उल्टी आउलाजस्तो भएमा मुख बन्द गर्नुपर्छ । ५-७ फिट कपडा भित्र पुऱ्याउने, अभ्यास भइरहेको छ भने पूरै विनाकष्ट निल्न सकिन्छ । यो वस्त्र निलेपछि उड्डीयानबन्ध र दक्षिणनौलि गर्नुपर्छ । नौलिक्रिया पश्चात् बिस्तारै कपडा बाहिर निकाल्ने, यदि अड्कियो भने थोरै निलेर फेरि बाहिर निकाल्ने । वस्त्रधौतिको गतिशील अभ्यास गर्न घ्यूले धेरै दिनदेखि भिजेको शरीर हुनुपर्छ । हप्तादिनदेखि घृतयुक्त भोजन अति आवश्यक छ । मुखबाट खाएर आमाशयबाट पूरै बाहिर निकाल्न सक्नुपर्छ । यस्तो कठिन कार्यमा बिस्तारै संयमपूर्वक गर्नुपर्ने हुन्छ । उपहास र खेदको विषय नबनोस्, सावधान !

लाभ : आमाशयको भित्ता सफा हुन्छ, खुब मजासँग धोइन्छ । जसले गर्दा च्यालरस बढ्ने हुन्छ । अधिक पित्त र पित्तपत्थरीलाई घटाउन मद्दत गर्छ । भोक जाग्दछ, छिटो पाचन हुन्छ । आमाशय बलियो र शक्तिशाली बन्दछ ।

८) मूलशोधन गणेशक्रिया :

अढिरको तेल वा गाईको घिउ बायाँ हातको माझीऔँला डुबाई गुदद्वारमा एक अङ्गुल औँला भित्र छिराएर चारैतिर घुमाइफिराई दिसा बाहिर निकाल्नुपर्छ । औँलामा नङ हुनु हुँदैन । यसप्रकार ५-७ पटक बाँकी रहेको मललाई निकाल्ने काम दिसा बसिसकेपछि गर्ने गरिन्छ । दिनहुँ गरे पनि हुन्छ, तर भित्र हावा नभरियोस्, चिसो घुस्न दिनु हुँदैन । **लाभ :** कोष्ठबद्ध वा कब्जियत, अर्श (हर्षा), दिसा गोटागोटा आउने, घण्टौँ-घण्टा बसिरहनुपर्ने, दिसा नहुने समस्याले भयङ्कर डरलाग्दो रोग बन्न गएमा यो क्रियाले अत्यन्त लाभ गर्छ । सामान्य अवस्थामा र प्रारम्भमा यस क्रियाले धेरै फाइदा दिन्छ र अन्तमा पनि अति सहयोग गर्छ ।

९) जलवस्ति गर्ने विधि :

बिहानै प्रातः कालमा दिसा गरिसकेपछि खाली पेट नाभिसम्म पानी रहेको स्वच्छ स्थानमा उभिएर अथवा उत्कटासनमा रहेर ६-७ अङ्गुल लामो र आधा अङ्गुल मोटो काठको छिद्रयुक्त नली जसलाई चिल्लो लगाएर गोलो बनाइएको होस् । गुदद्वारमा उक्त काठलाई प्रविष्ट गराउने र नलीको अर्को छेउ पानीमा डुबेको हुनुपर्छ । श्वास बाहिर निकालेर मूलबन्ध र उड्डीयानबन्ध लगाउँदै मध्यनौलि गर्ने, पानी जबसम्म खिचिन्छ तब श्वास नतान्ने, ५-७ पटकमा २-३ लिटर पर्याप्त पानी ठूलो आन्द्रामा भरिन्छ । दायाँबाट नली घुमाउँदा दिसा जाने इच्छा हुन्छ तब दिसा गर्न जानुपर्छ । आजकल बजारमा एनिमा भाँडो पाइन्छ, रबर नलीको गुदाको प्वालमा मनमन तातोपानी अथवा जडीबुटी मनतातो रस डेढ लिटर राखी केही योगासन गर्दै ठूलो आन्द्राको सफाइ गरिन्छ । २-३ पटक दिसा आउँछ ।

१०) अग्निसार क्रिया गर्ने विधि :

खालीपेट वज्रासनमा रहेर या उठेर श्वासभित्र तान्दै बाहिर फ्याँकी बाहिरै कुम्भक गर्ने, पेटलाई अगाडि-पछाडि, भित्र-बाहिर चलाइरहने, श्वासलाई बाहिरै रोकी नाभिप्रदेशलाई सङ्कुचन-विस्तार ४०-५० पटक काँध र अरू शरीरलाई नहल्लाईकन गर्ने, पुनः ४-५ पटक लामो गहिरो श्वास लिने र छोड्ने, पेटलाई सुकाउने र फुलाउने आफ्नो शक्तिअनुसार ५०-१०० आवृत्ति गतिशील भएर गर्नुपर्छ । अग्नि सार्ने सार काम गर्न सजिलो विषय होइन । गतिशील चिकित्सा अभ्यासलाई सर्वसुलभ बनाउन सकिएको अवस्थामा अग्निसार क्रिया दुर्लभसँग सिद्ध हुन्छ र लाभ मिल्दछ । दिनमा २ पटक गर्नुपर्छ । **लाभ** : साधनारत अभ्यासीलाई पाचनप्रणाली सुचारुरूपले स्वस्थ रहेर चल्दछ । अपच र कब्जियत हुँदैन, पेटसम्बन्धी विकार समाप्त हुन्छन् । भोक एकदम जाग्दछ । मोटो-मधुमेह, मूत्ररोग सब ठीक हुन्छ । मृगौला सक्रिय रहन्छ । मणिपूरचक्र जागरण हुन्छ, फलस्वरूप पुरुषार्थ बढ्छ । समस्त मानसिक विकार नष्ट भएर जान्छन् र कार्य क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।

११) नौलि गर्ने विधि :

पूर्ण वज्रासन या वज्रासनमा रहेर बायाँतिरबाट पेटलाई दायाँतर्फ ४०-४५ पटक घुमाउने, समानगतिमा बायाँ पेट दायाँतिर मुलायम र खुकुलो गरी घुमाउनुपर्छ । बायाँतर्फ झुक्दै बायाँ पेटलाई दबाव पुऱ्याउनुपर्छ । विशेष वाम नौलि प्रक्रियामा पेटको घुमाइ निरन्तर क्रमबद्ध गर्नुपर्छ । अर्को दक्षिणनौलि विपरीत उल्टो दायाँतिरबाट बायाँतर्फ ५०-१०० पटक घुमाउनुपर्छ, यसकारण यस्तो क्रियालाई दक्षिणनौलि भन्दछन् । बामनौलिको समान यसको प्रक्रिया पूरा गर्नुस् र गतिशील बन्नुहोस् । पेटलाई भित्र घुसाएको उड्डीयानबन्धमा पुऱ्याएको श्वासको आधारमा सुकाउने र फुलाउने प्रक्रियालाई मध्यमनौलि भनिन्छ । १०८ आवृत्ति गर्ने अभ्यासले गतिशील भइन्छ । **लाभ** : मन्दाग्नि, कब्जियत, ग्यास्ट्रिक, अतिसार, सङ्ग्रहणी, बढेको पेट, मोटोपेट, स्त्रीरोग, मासिकधर्म, ढाड-कम्मर-दुखाइ, निम्न-रक्तचाप, कमजोर-पाचनसंस्थान आदि समस्या र रोगहरूमा नौलिको गतिशील अभ्यासले लाभ पुऱ्याउँछ । **सावधानी** : मुटुरोग, अल्सर, क्यान्सर, सिल्पडिस्क, गर्भवतीले नौलि क्रिया नगर्नुहोला ।

१२) जालन्धरबन्ध गर्ने तरिका :

मेरुदण्ड सिधा राखेर कुनै आसनमा रही हात घुँडामा राखेर आँखा-मुख बन्द, कण्ठ सङ्कुचन घाँटी छोटो बनाउनुपर्छ । विशुद्धिचक्रमा विशेष ध्यान केन्द्रित गर्ने गर्नुपर्छ । चिउँडोलाई छातीको मध्यभागमा चार अङ्गुलको फरकमा राखेर सिधा घोप्टो भई कस्नुपर्छ । कण्ठमूल विशुद्धिमा गाँठोझैं बाँध्नुपर्छ । हमेसा

कुम्भकमा रहनुपर्छ। घोप्टे हुनुपर्छ, शिरमण्डललाई छातीमा जोड्नुस्। **लाभ :** जालन्धरबन्ध गर्नाले १६ वटा रोग लाग्दैन। गलग्रन्थिको अभाव वा थाइराइडको कार्यक्षमता बढाई समस्त शारीरिक सन्तुलनलाई व्यवस्थित गर्छ। बालबालिकाहरूको शारीरिक विकासका लागि यस बन्धले मद्दत पुऱ्याउँछ। श्वसन संस्थानको नियमन गर्दै श्वास क्रियालाई गतिशील पार्छ। दमको रोग, पिनास, टन्सिल, गाँड, वमन, हैजा इत्यादिमा यस क्रियाले एकदम लाभ गर्छ। शरीरमा गर्मी ल्याउँछ, ढाड सिधा बन्छ, तनाव-अशान्तिलाई शान्तिमा परिणत गर्छ। स्मरणशक्ति वृद्धि र आध्यात्मिक विकास हुन्छ, अद्वैत स्वधर्मको धारक ध्यानी बनिन्छ। भोक, प्यासले सताउँदैन र अत्याउँदैन। मानसिकरोग तत्काल हराउँछ। **सावधान :** पूरक र रेचक नगर्ने अनि हृदयघात, गलाघाँटीमा घाउ र कण्ठमूल सुक्खामा नगर्नुस्।

१३) उड्डीयानबन्ध गर्ने विधि :

प्रातकाल: खाली पेट अन्तर कुम्भकसहित कुनै एक आसनमा मेरुदण्ड सिधा गरी घुँडा जमिनमा छोइयोस्, हात घुँडामा, नाभिक्षेत्र पेटलाई सङ्कुचन गरी पीठ मेरुदण्डमा पुऱ्याई अन्तरकुम्भक गरेर जोड्ने, गहिरो श्वास नाकबाट भित्र भर्दै मुखबाट श्वास पूरै छोड्ने, पेटलाई फुलाउने, जब भित्र पेट पसाउँदा बिस्तारै र बाहिर आउँदा पनि शनैःशनै उड्डीयानबन्ध लगाउनुस्। श्वास रोक्ने समयतक सर्वोत्तम कुम्भकमा गतिशील बन्नुहोस्। श्वासन : बन्धको अभ्यास बहिर्कुम्भकको साथ गर्नुपर्छ। **अवधि :** डेढ मिनेट एक आवृत्तिमा। १०-२० पटक अभ्यासी बनेपछि गर्ने। **लाभ :** उड्डीयानबन्धले कब्जियत, अर्श, वायुगोला, पेटको बोसो, अजीर्ण अरुचि आदि नष्ट गर्छ। फोक्सोको कार्यक्षमता बढ्छ। मृगौला र साना-ठूला आन्द्राहरू, मुटु बलियो गर्छ। मणिपूरचक्र जागृत भई पुरुषार्थ बढ्छ। मोक्षद्वार खुल्ने, सुषुप्त अवस्थामा जाने र आन्तरिक भित्री शरीर सक्रिय र क्रियाशील बनाउँछ। यस बन्धको अभ्यासले प्राणशक्ति बढाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक स्थिति ल्याउँछ। **सावधानी :** गर्भवती महिला, बृहदाआन्त्रशोथ, अल्सर, क्यान्सर, पेटका विभिन्न रगत बग्ने घाउहरू, हर्निया (नशा झोलिने), उच्चरक्तचाप, मुटु-हृदय आघातमा उड्डीयानबन्ध नगर्नुस्।

१४) मूलबन्ध गर्ने विधि :

खालीखाली पेट सिद्धासन/सिद्धयोनि या कुनै एक आसनमा बायाँ कुर्कुच्चाले गुह्य प्रदेशलाई पेटको नाभि जोडिने गरी सङ्कुचन गरिरहनुपर्छ। श्वास अन्तर कुम्भकमा राखी खुब खिच्दै बस्नुपर्छ। बाहिरबाट गहिरो श्वास लिएर कुम्भकमा खिच्ने र श्वास छोड्दा खुकुलो गर्नुपर्छ। यसरी नथाकुन्जेल गतिशील रूपमा गर्न सक्नुपर्छ। मूलाधार-पिण्ड-योनी-ग्रीवा प्रदेशमा सजगता केन्द्रित गर्नुपर्छ। श्रोणिसतहको मांसपेशी ऊर्ध्वगामी सङ्कुचन गरी फेरि खुकुलो छोड्दै लयबद्ध ढङ्गले समानरूपमा मूत्रमार्ग र गुदामार्गमा पुऱ्याउनुपर्छ। **लाभ :** मलमूत्र उत्सर्जनतन्त्रलाई स्वस्थ बनाउँछ, कब्जियत र अर्शरोगमा लाभ पुऱ्याउँछ। ब्रह्मचर्यपालनमा जीवन साथी मानिन्छ। मूत्रेन्द्रिय सक्रिय र मजबुत हुन्छ। यस अभ्यासले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्तरमा विभिन्न लाभ प्राप्त हुन्छन्। यौनविकार र प्रजनन समस्या हल गराउँछ। सुजाक र एड्समा सहयोग गर्छ। शीघ्रपतन, नामर्दीपन, स्वप्न वीर्यपात, नपुङ्सकता, वीर्यको कमी, धातुरोग, गलत-आदती हस्तमैथुनका विकृति आदि वदमासी रोगहरू मूलबन्धको गतिशील अभ्यासले हराएर जान्छ।

१५) त्रिबन्ध/महाबन्ध गर्ने विधि :

खालीपेट, गोप्य स्थान, शान्त मनले १०-२० मिनेट दैनिक अभ्यास गर्नुपर्छ। मेरुदण्ड सिधा राखी कुनै आसन या सिद्धासनमा रहेर त्रिबन्ध एकसाथ लगाउनुपर्छ। तीनवटा यौगिक ताल्चा-चाबी एकैपटकमा लगाइन्छ भने त्रिबन्ध भनिन्छ। मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध र जालन्धरबन्ध (त्रिबन्ध) गर्नासाथ कैवल्य प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिमा पुगिन्छ। सामान्य अभ्यास गरेर रोग भगाउने काम गर्नुपर्छ। पुरुषार्थ

बढाउन, आध्यात्मिक साधनामा अग्रसर बन्न एवम् ब्रह्मज्योतिको दर्शन गर्न त्रिबन्धको गतिशील अभ्यास परम आवश्यक मानिन्छ । मानव हित गर्ने त्रिबन्ध क्रियाविधि अत्यन्त दुर्लभ महादुर्लभमा गणना गरिन्छ । बिस्तारै अभ्यासलाई बढाएपछि योगी/महायोगी/ अन्तर्मुखि बनिन्छ ।

१६) शक्तिचालिनी क्रिया गर्ने विधि :

वज्रासनमा रहेर मूत्रेन्द्रियलाई भित्र घुसाउने, जसरी पिसाब रोक्नुपर्दा गरिन्छ, त्यस्तै सानो भित्रै पसोस् कि अण्डकोषमा हराइजाओस् साथै बिस्तारै छोड्ने, भित्र पसाउने गरिरहनुपर्छ । हात लगाउने होइन । स्वयम् भित्र र बाहिर विनाहात क्रियाले आफैं गराइरहेको हुन्छ । १००-३०० पटक गर्ने अभ्यास बसाउनु भएमा शक्तिचाल प्राणऊर्जाले बुद्धत्व भेदन गर्छ । **लाभ :** आलस्यपन हराउँछ र सक्रिय पार्छ । प्राणशक्ति वृद्धि हुन्छ । चरित्रनिर्माणको जागरण अभियान चलाउन सकिन्छ । यौनशिक्षा होइन, आजकल योगविद्या अपरिहार्यताको आवश्यकतामा जोड दिइन्छ । महिलाहरूको प्रजनन अङ्ग तथा गर्भाशय स्वस्थ र शक्तिशाली हुन्छन् । भावी बालबालिका मजबुत-हृष्टपुष्ट, चलाख र तीक्ष्णबुद्धिका जन्मनेछन् ।

१७) विपरीतकरणी क्रिया गर्ने विधि :

अर्ध सर्वाङ्गासनको आकृतिमा ४५ डिग्रीको कोणमा सर्वप्रथम ढाडको सहायताले सुत्ने, दुवै खुट्टालाई मिलाएर सिधा राखी माथि उठाउने, कम्मरलाई दुवै हातको सहायताले आड दिने, जालन्धरबन्ध अर्थात् चिउँडोले घाँटीलाई थिच्ने, आँखा दुवै खुट्टाको बुढीऔंलामा केन्द्रित गर्नुपर्छ । श्वास सामान्य गर्नुपर्छ । यथाशक्य यस अभ्यासलाई बढाउनुस् ।

१८) अश्विनीक्रिया गर्ने विधि :

कुनै एक आसनमा रहेर मलद्वारलाई खुम्च्याउने र फैलाउने यथाशक्य १००-५०० पटक गर्नुपर्छ । खालीपेटमा बिहानी र बेलुकीको समयमा अभ्यास बढाउन सकिन्छ । रात वा दिनमा गर्ने मन भयो भने खानाको ३ घण्टापछि गर्दै गतिशील हुनुहोस् । **लाभ :** ब्रह्मचर्यका लागि अत्यन्त सहयोगी जीवनसाथी अश्विनी मुद्रा बन्दछ । हस्तमैथुन, गुदामैथुन, अति भोग, अति रतिक्रिया गर्नेहरूका लागि यो मुद्राको अभ्यास जीवनदान हो । धातुरोग, पातलो वीर्य, शीघ्रपतन, नामर्दीपन, वीर्य स्वप्नदोष र दिवा स्खलन इत्यादिमा अश्विनीमुद्राको गतिशीलअभ्यास पृथ्वीको अमृतऔषधि हो । कब्जियत, ग्यास्ट्रिक, हर्षा र मूत्ररोगमा यस मुद्राको अभ्यासले अत्यन्त फाइदा पुऱ्याउँछ । स्त्री-पुरुषका यौनाङ्गको धेरै रोगमा अत्यन्त लाभकारी मानिन्छ । गर्भवतीहरूलाई यस मुद्राको अभ्यासले बच्चा जन्माउन सजिलो हुन्छ । हस्तमैथुन गर्ने हजारौं युवाहरूलाई अश्विनीमुद्राको अभ्यासले नयाँ जीवनलाई योगदान गरिरहेको छ । मानवदुनियाँमा यस्तो अमूल्य मुद्राविद्याको माध्यमबाट असाधारण रोगहरूलाई समेत चिकित्सामा सहयोग पुऱ्याइरहेको छ । अश्विनीमुद्राको अभ्यासले लिङ्गप्रदेश अण्डकोषसहित मजबुत र शक्तिशाली बनाउँछ । मूलाधारचक्र जागरणमा यस मुद्राले महतत्त्वपूर्ण भूमिका खेली स्वाधिष्ठानमा धक्का पुऱ्याउँछ र मणिपूरमा लैजान पूर्ण सहयोग गर्छ । प्राणोत्थान गर्दै स्वास्थ्य लाभहेतु एक उदाहरणीय अश्विनीमुद्रा कल्याणकारी लाभहरू दिन्छ ।

१९) तडागी मुद्राको क्रिया गर्ने विधि :

पश्चिमोत्तान आसनमा खुट्टालाई सामुन्ने फैलाएर रहनुपर्छ । श्वासको आधारमा पेट फुलाउने र सुकाउने, हातले बुढीऔंलामा समाउने, ३-५ आवृत्ति गतिशील रूपमा अभ्यास बढाउनुपर्छ । **लाभ :** यस मुद्राको अभ्यासले ठूलो आन्द्रा र सानो आँत आन्द्रा सक्रिय पार्छ । रक्तसञ्चार क्रियाशील हुन्छ, पाचन संस्थान सुदृढ र सन्तुलित बनाउँछ । मणिपुरचक्रमा जागृति बढ्छ र प्राणस्तरलाई माथि बढाउँछ ।

२०) वज्रोली क्रिया गर्ने विधि :

दुवै हात दृढतापूर्वक टेकेर जमिनमा नितम्ब (चाक) र दुवै गोडालाई सिधा माथि उठाउने, ध्यानस्थ आसनमा ५-७ मिनेट ढाड सिधा गरी रहनुपर्छ । मूलबन्ध लगाउँदा श्वास तान्ने र सँगै रोक्ने, फ्याँक्ने । **लाभ :** ब्रह्मचर्यपालनमा अति उपयोगी मुद्रा हो । अधोगामी शक्ति ऊर्ध्वगामी विन्दु योगमुद्रा अभ्यासले वीर्य सिद्धि हुन्छ, सम्भोग गर्दा पनि वीर्य नझर्ने स्तम्भक बन्दछ । शुक्राणुमा छिपेको जीवनीशक्तिको रक्षा हुन्छ, मूलाधारचक्र पृथ्वी तत्त्वको प्रजनन केन्द्रबाट प्राणऊर्जा कुण्डलिनी जगाउने शिवशक्ति भेदन ब्रह्मयोगमा लीन भएपछि वीर्यस्खलन सम्भव छैन । **'अयं योगे योगश्रेष्ठः, योगिनां सिद्धिदायकः** प्रयत्नपूर्वक एवम् सावधानीसँग गरिएको योगअभ्यासबाट वज्रोली मुद्रा सिद्ध भएमा पृथ्वीमा असम्भव केही हुने छैन । समस्त रोग शक्तिमा बदलिन्छ र गतिशील चिकित्सकको नयाँ जीवन प्राप्त हुन्छ ।

२१) महामुद्राको क्रिया गर्ने विधि :

पद्मासन वा कुनै आसनमा रहेर बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चा जमिनमा राख्ने, दाहिने गोडालाई पसारेर फैलाउने, पूरकसँग मूलबन्ध र जालन्धरबन्ध लगाउँदै दायाँ खुट्टाको बुढीऔँला समात्ने, शिर दायाँ खुट्टाको घुँडामा राखेर यथाशक्य कुम्भक गर्ने, अब पूरकवायु गरेको वायुलाई कोष्ठमा पसाउने, प्राणशक्ति कुण्डलिनी जागृत गर्ने क्रियाशील ब्रह्मवायुलाई सुषुम्नामा जालन्धर बन्धद्वारा प्रविष्ट गर्ने, अब रेचक गर्दै यथास्थितिमा यसरी नै बायाँतर्फ खुट्टामा गर्नुपर्छ । प्राणायामको सङ्ख्या र समय गतिशील गर्दै बढाउनुपर्छ । महामुद्रामा प्राणभित्र त्रिमुद्राको आयाम मिल्नुपर्छ । **लाभ :** महामुद्राको गतिशील अभ्यासले क्षयरोग, कुष्ठरोग, गानोगोला, गुल्म, अपच, अजीर्ण, पेटका रोग, मधुमेह आदि समाप्त गर्न एकदम मद्दत पुऱ्याउँछ ।

२२) खेचरीमुद्राको क्रिया गर्ने विधि :

जिब्रोलाई भित्रबाट तालुमा उल्टो पारी ताला लगाउँदा खेचरीमुद्रा बन्दछ । चिफ्लो र चिल्लो प्राकृतिक जडीबुटीको सहयोगले जिब्रोलाई टाँसिने बनाउन सक्नुपर्छ । गौदुग्धले दोहन-धोवन गर्दै जिह्वाप्रदेशलाई माथिल्लो तालुमा ल्याप्प जोडिदिनुपर्छ । ब्रह्मरन्ध्रको प्वाललाई मूलमा कुल पत्ता लगाई फूलले दण्डवत् प्रणाम गर्दै अमृतफलको पान महाअमृत खानुपर्छ । जब खेचरीध्यानको अभ्यास गर्ने हुनुहुन्छ, तब मूलस्रोत ब्रह्मधारा खेचरीपानक्रिया मुद्रामा हुनुपर्छ । योगशास्त्रमा खेचरीअमृतरस ईश्वरीय स्वाद पोखिएको छ, जसलाई मानवले उठाएर पिउन सक्नुपर्छ । **लाभ :** अर्बुद, असाध्य र कष्टसाध्यरोग, महामारी सङ्क्रमणकारीरोग, धेरै समस्या र समस्त रोग हराउँदछन् । साधकलाई भोक, निद्रा, प्यास, रोग, शोकले कहिल्यै सताउँदैन । असङ्ख्य ईश्वरीय लाभैलाभलाई मानवले ब्रह्मलुट जब गर्छ र महामानव बन्छ ।

२३) धारणाशक्ति मुद्रा गर्ने विधि :

श्वासलाई धेरै समयसम्म फोक्सोमा कुम्भकको रूपले रोक्ने स्थिति हो । श्वासलाई मुख बन्द गरी नाकबाट तानेपछि बुढीऔँलाको माथिको भागलाई चोरीऔँलाले थिचिरहनुपर्छ । बुढीऔँलाको मध्यभागमा अरू तीनऔँलाले माथिदेखि क्रमशः कान्छीले बुढीको जरामा यसरी दबाब दिँदा आन्तरिक कुम्भकको कार्य धेरैबेरसम्म स्वयम् भइरहनुपर्छ । बुढीऔँलाको मूलभागमा सबै औँलाहरूले दबाव पुऱ्याइरहने होभने अन्तरश्वासलाई अधिक समयभित्र सरलतापूर्वक राखिरहन सकिन्छ । **लाभ :** फोक्सोमा धेरै समय श्वास रोकिराख्नाले प्राणवायु धेरै शुद्ध हुन्छ र शरीरलाई अधिक बल प्राप्त हुन्छ । श्वासप्रश्वासको सङ्ख्या घट्दछ र लामो श्वास कुम्भकको गतिमा शील भई आयु बढ्दछ । रगतमा अधिक बल प्राप्ति हुन्छ र रक्तशुद्धीकरणले जीवनको ओज र तेजतत्त्वलाइ वृद्धि गर्छ ।

२४) योगमुद्रा गर्ने विधि :

पद्मासनमा रही पहिले अगाडि झुक्ने र त्यसपछि पछिल्तिर झुक्ने, भूमिमा शिर झुकाउँदै श्वास बाहिर छोड्नुपर्छ । दुवै हात घुँडामा राख्नुपर्छ । **लाभ** : रक्तवाहिनी कोसिकाहरू शुद्ध हुन्छन्, प्राणशक्ति वृद्धि भइरहन्छ, शरीर लचिलो र फुर्तिलो बन्छ, मानसिक स्थिति पवित्र बन्दैजान्छ, धारणा-ध्यान-समाधिको अवस्थामा पुग्न सघाउ मिल्दछ ।

२५) ब्रह्ममुद्रामा शिरमण्डल घुमाउने क्रिया गर्ने विधि :

कुनै आसन या वज्रासनमा रहेर समस्त शिरमण्डल घाँटी-काँध-टाउको माथि-तल, दायाँ-बायाँ र गोलाकारमा चारैतिर सुल्टो-उल्टो प्रत्येक क्रिया १०-१५ पटक क्रमबद्ध हिसाबले गर्नुपर्छ । दुवै हात कम्मर कटिस्थानमा लगाउनुपर्छ । **लाभ** : मस्तिष्कको स्नायु बलियो हुन्छ । रिँगटा लाग्ने, हाड-जोर्नी दुखाइ, घोक्रो दर्दबाट आराम मिल्दछ । यस अभ्यासले घाँटीको रोग लाग्दैन ।

२६) त्रिबन्ध मुद्रामा महाबन्ध लगाउने विधि :

पद्मासनमा या कुनै आसनमा रहेर पूरक गर्ने, रेचकलाई मणिपूर नाभिप्रदेशतिरबाट प्राण मूलाधारमा मूलबन्ध लगाउँदै खुट्टातिर पठाउने, अपानलाई उड्डीयानबन्धमा उठाएर आन्तरिक वायु सुषुम्नामा जालन्धरबन्धद्वारा प्रविष्ट गर्ने प्रयत्न सावधानीसँग गर्नुपर्छ । यो अवस्थामा दुवै हत्केलाहरू दुवैपट्टि भूमिमा राख्ने र नितम्ब-चाकलाई जमिनमा बिस्तारै टिकाइरहने गर्नुपर्छ । यसप्रकार ५-७ पटक अभ्यासलाई निरन्तरता दिँदै गतिशील बन्नुपर्छ । **लाभ** : सुषुम्नामा शिवशक्ति भेदन ब्रह्मयोग प्राणप्रतिष्ठा प्रवेश गर्न शुरु हुन्छ । कुण्डलिनी छिटो जाग्दछ र ऊर्जा उर्ध्वगमन भई चक्रहरू प्रकाशित हुन्छन् ।

२७) ठूलो आँखा पार्ने विधि :

चिसो पानीले धोएर दुवै आँखीभौं परेलालाई फट्टाएर गिद्धको दृष्टिझैं गरी निधार खुम्च्याउनुपर्छ । जालन्धरबन्ध लगाएर दुवै आँखाको गेडी बाहिर निकाल्नुपर्छ । स्रष्टाको शक्ति सम्झेर शिर सोझो र होचो पारी दुवै आँखा ठूलो पारी हेर्नुपर्छ । एक सहज श्वासप्रश्वासभर दृष्टिपात गरी आँखा बन्द गर्नुपर्छ । बिहानै उठ्नासाथ १०-२० पटक गतिशील अभ्यास गर्नुपर्छ । **लाभ** : आँखामा ज्योति बढ्छ, हेराइमा आनन्द लाग्छ, आँखामा विशेष आकर्षण शक्ति आउँछ, दृष्टिकोण सकारात्मक हुन्छ । आँखा बन्द गरीरहन सकिन्छ, चिप्रा लाग्ने र पाक्ने हुँदैन ।

मनुष्यका दिनचर्या र कर्मबाट प्राप्त लाभहरू

१) छोटो नाम्लोपारी उकालीको भारीबाट हुने फाइदाहरू :

किक्लिक्क घाँटी हुने गरी छोटो नाम्लो लगाएर उकालोमा भारी बोक्दा दुवै हात नाम्लोमा हात समातेर कुहिनुअगाडि राखेर चढ्नुपर्छ । गला-घाँटीका नसातन्तुहरू बलिया बन्दछन्, घाँटी दुख्ने र टन्सिल बढ्ने हुँदैन, मस्तिष्कका स्नायुहरूमा शान्ति थपिन्छ । १ घण्टाको दरले एक हप्ता, २ घण्टाको दरले दोस्रो र ३ घण्टा दैनिक भारी उकालीमा बोक्दा महिनाभरमा धेरै रोग गएको महसुस हुन्छ । यो कर्मले जालन्धरवन्धको योगक्रिया भइरहेको हुन्छ । गलग्रन्थिमा विकार भरिन्न, थाइराइड रोग छिटो जान्छ र पुनः आउँदैन ।

२) काँधमा भारी बोक्दा हुने फाइदाहरू : दुवै पाता शक्तिशाली हुन्छन्, मेरुदण्डको पछिल्लो घाँटीको गाँठो लचकदार बन्छ, दुवै कुम कसिलो हुन्छ । पञ्जा, औँला र जोर्नीमा रक्तसञ्चार हुन्छ । गर्धन बलियो हुन्छ, दुवै हातका नसाहरू शक्तिशाली बन्छन् ।

३) लामो नाम्लोबाट पिठ्युँमा भारी बोक्दा हुने फाइदा : मेरुदण्डको आधारविन्दु शक्तिशाली हुन्छ, करङ्का मसिना हाडमा तागत थपिन्छ र क्रियाशील रहन्छन् । दुवै मृगौला स्वस्थ हुन्छन्, मेरुदण्ड सिधा रहन्छ, मेरुदण्डसम्बन्धी रोग आउँदैन, मेरुदण्ड पुष्टिन्छ, नसा खप्टन्न, पुट्ठो बलियो हुन्छ, गृध्रसीवात हुन्न ।

४) रिसाउनाले हुने फाइदाहरू :

हीनताबोध हराउँछ, प्रकृतिको नियम विपरीत हुँदा अप्राकृतिक दैविक घटना हुँदैन, चिसो भइरहेको हात तात्छ, अग्निमन्द र निम्नरक्तचापलाई बढाउँछ, साहस बढ्छ, आफैं केही गर्ने जाँगर चल्छ, कोहीभन्दा कोही कम होइन भन्ने सृजनशील भाव आउँछ, रक्तदवाव बढेर शरीरभर गरमपन ल्याउँछ । रिस आउनु क्रोध बढ्नु भनेको शक्तिको दुरुपयोग पनि हो । आफ्नो शक्तिको सदुपयोग गरेपछि क्रोध आउँदैन । **होशियार !** तनावमा, उच्चरक्तचापमा, हृदयधड्कन बढ्दा, सूर्यश्वर चल्दा र गर्नै नहुने नकारात्मक कर्ममा नरिसाइदिनुहोला । रिस गर्नाले आफ्नै टाउको फुट्न सक्छ ।

५) भित्रभित्रै मुसुमुसु हाँस्नाले हुने फाइदा : हृदय बलियो हुन्छ, धेरैलाई खुशी पार्न सकिन्छ । नकारात्मक मन हुँदैन, थकान मेटाउँछ,, सधैं प्रसन्नता ल्याउँछ, कहिल्यै दुःखी बनाउँदैन, हाँसो नै औषधि बन्छ, पीर-चिन्ता कहिल्यै हुँदैन । मानिसले मन पराउँछन् र स्वयम् आनन्दित बन्न सकिन्छ ।

६) बढी बोल्दा हुने फाइदा : प्रायः कुरौटेहरू बोलेरै थाक्दैनन्, बोलक्डहरू बोल्नै मन पराउँछन् । बोल्नैपर्ने बेलामा नबोल्दा दुःख पाइन्छ । यथार्थ र व्यावहारिक भएर बोल्दा धेरै मानिसलाई फाइदा पुग्नसक्छ । विज्ञ-विशेषज्ञहरू वा आध्यात्मिक भएर बोल्दा सामान्यजनतालाई फाइदा पुग्थ्यो, सबैलाई जनचेतना हुन्थ्यो ।

७) मौन रहँदा हुने लाभहरू : पक्क लाटोझैं चुपचाप बस्नु, नबोलीकन रहनु र मुख खोल्नै गाह्रो मानी मौन हुँदा धेरै फाइदा हुन्छन् । मौन रहँदा मन शुद्ध, भाव सकारात्मक र विचार पवित्र हुन्छ । अन्तर्मुखी भइन्छ, शान्तिको महसुस हुन्छ, उच्चरक्तचाप र तनाव कम हुँदै जान्छ, मानसिक रोग हराउँछ, स्व-ऊर्जाशक्ति बढ्छ, काम गर्ने बल भरिन्छ र अधिक कर्मयोग बढ्दछ । झैँझगडा र विवाद हुँदैन, अस्तित्त्वगत रूपले समर्पित होइन्छ ।

८) खाना/नास्ता गर्नुभन्दा २-३ मिनेटअगाडि र्‍याल पाचकरस उत्पन्न गराउने विधि :

मनलाई नै रस बनाउने, जिब्रोलाई चौतर्फी चलाएर र्‍यालको मूल फुटाउने, जिन्दगीमा अनौठो प्रथम स्वाद अमृतमय रसादिको कल्पना गर्ने, समस्त शरीरको जलभण्डारमा मुखमण्डलभित्र रसाएको भाव ल्याउने, रसमय विचारले जिब्रोलाई माथिल्लो तालुमा पटकपटक रगड्ने, दुवै ओठ र जिब्रोले रसिलो वायुले आवाजका साथ भर्ने, जहिले पनि खाँदा पिउँदा यस्तै अभ्यास गर्दै रहने, खाना/खाजा पछि पनि २-३ मिनेट गर्ने, दोहोर्‍याउने । **लाभ :** पाचकरस उत्पन्न हुन्छ, खाना पचाउँछ, आमाशयमा अत्यधिक पित्त वृद्धि हुँदैन, अम्लपित्त बढ्दैन, आन्द्रा पेट रसिलो हुनासाथ दिसा खुल्छ, अर्श हुन्न, रस शुद्धि भएर रगत बढ्छ, शरीरका गतिशील अङ्गहरू शुष्क हुन्नन् र सक्रिय गराउँछ, स्मरणशक्ति बढ्छ, खाने पिउने मन बन्छ र रुचिकर हुन्छ ।

९) पुर्पुरोमा हात राख्दा हुने फाइदा :

कामको चाप र मानसिक ताप बढेर टाउको धान्नै नसकिनेगरी एकदम गह्रौं भारि हुनगएमा थपक्क भुईंमा वसेर हत्केलालाई आज्ञाचक्रमाथि निधारमा राख्नुपर्छ । आज्ञामा आदेश भएको व्यक्ति गतिशील नहुँदा विशुद्धितिर झर्ने अवस्था आउँछ । आफ्नो शक्ति अधोमुखी अगतिमा पर्दा परम वैराग्यको सङ्केत देखापर्छ । यस्तो सङ्कटको अवस्थामा पुर्पुरो शिरको अग्रभागमा बायाँ हात राखी घाँटी छोटो पारी निहुरिनुपर्छ । १५ मिनेटमै नयाँ आन्तरिक ऊर्जा थपिन्छ र आराम हुन्छ । सहस्रार ब्रह्मरन्ध्रमा जान नसके पनि आज्ञामा रहिन्छ र स्वचिन्तन नै गरिन्छ । विशेष शान्ति आउँछ र सकारात्मक भइन्छ ।

१०) किन दौडने र कसरी दौडने ?

यो यात्राको जीवन जन्मेदेखि नै दौड प्रारम्भ हुन्छ । घिस्रेर यताउता सर्दै पृथ्वी घुम्ने इच्छाका साथ आमाको काख सबैले छोड्नैपर्छ । अरूलाई जित्नेगरी होइन, आफैँमा विजय हुने हिसाबले बायाँ श्वास सक्रिय बनाई चङ्गाझैँ हल्का दुई खुट्टालाई चरी प्वाँखजस्तो गरी पञ्जाले छोएर तुफान लगाउनुपर्छ । प्रतियोगीहरूलाई छलेर प्रथम नभए पनि अन्तिम धावक हुँदा पनि आनन्दित हुनुपर्छ । दौडमा अभ्यासी बन्न ५/५ मिनेट समय दिनुपर्छ । १५/१५ मिनेट दौडनु रातदिनलाई पुग्छ । ३०/३० मिनेट दौडनेहरू केही वर्ष दौड प्रतियोगीतामा भाग लिन्छन् । अचेल एकस्थानमा लगाउने इञ्जिन दौड, कोठा/छत/घरमा फनफन्ती घुम्ने दौड, बिस्तारै हिँड्ने हिँडुवा, गाउँ डुलुवा, विनाकामका घुमुवाहरू एकाबिहानै उठेर स्वाँस्वाँ-फ्वाँफ्वाँ गरी लाभ लिन्छन् । पानी पिएर/रसाहार लिएर/चिसो हावा तानेर दुवै घुँडा नाभिमा छोइने गरी लामा-लामा पाइलाले बिस्तारै १५ मिनेट भलादमी हिँडाइबाट पनि दौडेजति लाभ मिल्दछ ।

दौडँदा हुने फाइदा :

मोटोपन घट्छ, शरीर फुर्तिलो र कसिलो हुन्छ, विजातीयद्रव्य पसिनाबाट निक्लन्छ, गतिशील आन्तरिक अङ्गहरू शक्तिशाली हुन्छन्, प्राणशक्ति जाग्छ, बसेर र सुतेर लागेका समस्त रोगहरू समाप्त हुन्छन्, रक्तप्रवाह सुचारु हुन्छ, अग्निमन्द र निम्नरक्तचाप रोग हट्छ, फोक्सेमासु लाग्दैन, स्नायुमण्डल बलियो बन्छ, आलस्य र लोसोपन हराउँछ, धेरै काम-धाम छिट्टै भ्याइन्छ, कफग्रस्त रुघा-खोकी-पिनास-चिसो दम तत्काल कम हुन्छ, बढेको पेट सानो हुँदै जान्छ, मोटोको बोसो पग्लन्छ, मधुमेह र युरिकएसिडमा लाभ पुग्छ, प्राणशक्ति बढ्छ, आनन्द आउँछ । **सावधान :** अत्यन्त गर्मी, तनाव, रिसाउँदा र गर्भवतीले दौडनुहुँदैन । अङ्गभङ्ग दर्दमा, रक्तस्राव हुँदा, महिनावारीको ३-५ दिन, ज्वर आउँदा, अति उच्चरक्तचाप र मुटुको छिटो चालमा दौडनु हुँदैन । पेटको खतरा घाउ-अल्सर र क्यान्सर, अतिश्रमको दर्द, भ्रम र डाहा आदिको अवस्थामा दौडधुप नगर्नु नै उत्तम मानिन्छ ।

योगनिद्रा गर्ने तरिका :

सर्वप्रथम शवाशन-शिवासन/शैथिल्य/आरामदायी आसनमा ढाडको बलले सिधा जमिनमा उत्तानो सुत्ने, एक फिटको अन्तरमा दुवै खुट्टा रहोस्, दुवैहात तिघ्राको नजिक आकाशतर्फ हत्केला फर्काएर राख्ने । मेरुदण्ड सिधा र ओठ-मुख बन्द गरी शरीरलाई तनावमुक्त हल्का शिथिल पार्ने । गहिरो १५ श्वास लिने र छोड्ने । जीवनमा सफलताको शिवसङ्कल्प पूर्णविश्रामलाई बनाउनुपर्छ र स्रष्टाको शरणमा गति लिन लाशसमान शिथिलीकरणमा आउनुपर्छ । दुवै बन्द आँखाभित्र तेस्रो नेत्र आज्ञाचक्रबाट नै सङ्कल्पशक्तिले स्वतन्त्र अनुसन्धान गर्दै एकदम मनलाई स्वयम्मा थकाएर विश्रान्ति विशेष आध्यात्मिक सुताइमा अर्धनिद्रा ल्याउनुपर्छ र सूंक्ष्ममहसुसको अनुभव गर्नुपर्छ । बायाँ र दायाँ गोडामा औँलाका नङ्सिरीहरू भित्र मनको आँखा बनेर शान्त पार्न प्रवेश गर्नुस् । सबै औँलाहरू, पञ्जा, गोलीगाँठो, पिडौँला, घुँडा, तिघ्रा, गुप्तस्थान, कम्मर, ढाड, तल्लो पेट, नाभि, छाती, काँध, पाखुरा, कुहिना र हातका पञ्जा र औँलाहरू दुवैतर्फ एकपछि एक हेर्दै समस्त बाहिरी अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा सक्रिय मनले विचरण भावनात्मक विश्रामका सूचना प्रवाह गरिरहेकोछ । रौँरौँमा समेत आराम महसुस गर्दै पूर्णविश्राममा विश्रान्ति होस् । अब मनलाई गलाघाँटी, चिउँडो, मुख, ओठ, गला, नाक, आँखा, कान, निधार, दायाँ मस्तिष्क, बायाँ मस्तिष्क, शिरको अग्रभाग, मध्यभाग, शिरको केन्द्रीयमण्डलमा ब्रह्मरन्ध्र-सहस्रार हुँदै पछाडितिर मेरुदण्ड करङ, त्रिक (कम्मरमुनिको फिलाको भाग) स्थान, पुठो, कुर्कुच्चा र पैतालामा पुऱ्याइदिनुस् । रसरक्त नै मन बनाएर दुवै पैतलादेखि भित्री शरीरमा ठूलो आन्द्रा, सानो आँत-आन्द्रा, मुटु, फोक्सो, कलेजो, सप्तधातु, पञ्चकोष, पाँच विषय, षड्विकार इत्यादि सबै अवयव पञ्चतत्त्वसमेतले विश्राम पाइरहेका छन् । श्वास, प्राणशक्ति र महाप्राणले समेत आराम गर्न खोजिरहेको अनुभव गर्दै जानुपर्छ । स्वभावतः प्रकृति विश्राम अवस्थामा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । तब स्रष्टाको गतिशील गुरुत्वाकर्षणले

मस्त ब्रह्मानन्दमा योगनिद्रा स्वयम् जोडिएको हुन्छ । यस शरीरलाई मुर्दासमान शिथिल बनाउने पृथ्वीमा मृत अवस्थामा लडेको लाश भएको सम्झनुपर्छ । मन, भाव र विचार शरीरसँगै मरेको बनाउनुपर्छ । बुद्धि विवेक-चिन्तन-मननबाट एकदम पर गएर आफ्नो आत्मा केन्द्रित गर्नुपर्छ । यस शरीरबाट अलग, शुद्धबुद्ध मुक्त सद्चिदानन्दमय निर्लिप्त चैतन्य हो र श्वर शरीर नश्वरदेखि अति परको ईश्वर हो । यो देखिएको शरीर पञ्चतत्त्वको थुप्रो, समय आउँदा त्यही पञ्चतत्त्वमा विलीन हुन्छ । यो देह सङ्ग्रहीत नाम, पद सम्पूर्ण सम्पतिहरू यहीँ रहन्छ । आखिर खालि हात आएर खालि हात जान्छौँ । यस संसारको आफ्नो चित्र(फोटो)लाई हटाउँदै अनन्त सर्वव्यापक ब्रह्ममा आफूलाई समाहित, समर्पित, र ब्रह्मलीन गरौँ । तबमात्र पूर्णविश्राम परमहंसमा आराम मिल्दछ । गहिरो निद्रा, क्षणिक समाधिमा बदलिन्छ । योगमुद्रा, पूर्ण निद्रामा र योगनिद्रामा ईश्वरीय सुताइ बन्दछ । आसन, यौगिकक्रिया, प्राणायाम, दौडधुप, कर्मयोग, नाचगान आदि क्रियाकलाप गरी एकदम थाकेपछि आरामदायी आसनमा योगमुद्रा गर्नुपर्छ र होसमा रहनुपर्छ । निदाउनु विलकुल गलत मानिन्छ, बेहोशमा सुत्नुहुँदैन । कृपया ! अन्तरआत्मा ध्यानस्थ पारी चिन्तनमनन गर्नुपर्छ । विपश्यनाध्यान र शाम्भवीध्यानको अभ्यासपछाडि विश्रामपूर्णस्थिति गतिशील चिकित्सामा शैथिल्य योगनिद्रालाई बढाउँदै आधादेखि एकघण्टा नित्य अभ्यासशील योगनिद्रा गर्नुपर्छ ।

क) परहंस बालासन गर्ने विधि :

घोप्टो परी सुत्ने र बायाँ खुट्टालाई शिरको तल जमिनमा राख्ने, गर्धनलाई दायाँतिर घुमाउँदै टाउकोलाई हातमा नै राख्ने, बायाँ हात टाउकोमुनि र बायाँ हत्केला दायाँ हातको तल बनाउनुपर्छ । दायाँ खुट्टालाई घुँडाबाट मोडेर बालक सुतेजस्तो गरी विश्राम गर्ने । यसरी दुवैतर्फ गर्नुपर्छ । यस्तै प्रकारको अर्को आसनलाई शैथिल्यकरण आसन क र ख पनि भनिन्छ । यो विश्राम र पूर्णविश्राममा रहने तरिका हो ।

ख) शैथिल्यासन गर्ने विधि :

विना सिरानी वा १-३ अङ्गुल उचोमा वामदिशा शिरलाई राखी दायाँहात तल र बायाँ माथि पारी दाहिनेगोडो लम्बेतान र बायाँगोडो खुम्च्याएर देब्रे कुहिनुसँगै जोडाउने । १० मिनेटजति रही पुनः विपरित ५ मिनेट दायाँतर्फ परिवर्तन गर्नुपर्छ । मुन्टो दाहिनेतर्फ, दायाँहात माथि र बायाँ तलपारी बायाँ खुट्टो लम्बेतान र दायाँ घुँडो कुहिनुछेउ रहनुपर्छ, अघि श्वासक्रियामा र पछि विनाश्वास गर्नुपर्छ । **लाभ :** अतिश्रमको थकान, निद्रा नआउने, तनाव, मानसिक रोग, विश्राम नपुग्ने, सुत्ने समय कम हुने, आरामदायिक आसनमा सर्वोत्तम, १० मिनेटमा आराम पुग्ने, योगनिद्रा बन्छ ।

ग) मकरासन पहिलो गर्ने विधि : घोप्टोपरी सुत्ने । दुवै हातलाई मोडेर विपरीत दिशामा गरी शिर हातमाथि र खुट्टाहरू एक फिटको दूरीमा रहून् । गोलीगाँठा भित्र र पञ्जाबाहिर परून् । मुख र आँखा बन्द गरी विश्राम गर्नुपर्छ ।

घ) मकरासन दोस्रो गर्ने विधि : घोप्टोपरी सुत्ने, दुवै हातका कुहिनालाई सिधा उठाएर हत्केला चिउँडाको मुनि राख्ने, छातीलाई पनि थोरै माथि उठाउने, अब श्वास तान्दै खुट्टाहरूलाई एकएक गरी गोलीगाँठाले चाकलाई स्पर्श गरिरहोस् । अब यथाशक्य श्वास रोकी बिस्तारै रेचन गर्दै खुट्टाहरूलाई सिधा पार्नुपर्छ । यसरी १५-२० पटक गरेमा आराम मिल्छ ।

ङ) शवासन गर्ने विधि : मेरुदण्डको बलले जमिनमा उत्तानो आकाशतर्फ लम्पसार मरेको समान हुने । दुवै खुट्टा १ फिटको अन्तरमा र हातलाई तिघ्राको नजिक नछोइयोस् र उत्तानो नै पार्ने । आँखा, ओठ, समस्तद्वार बन्ध गरिदिने । गहिरो लामो १५ पटक श्वास गरी शवको समान वनाएर यस शरीरलाई विश्राम दिने काम जान्नुपर्छ ।

च) दण्डवत् आसन गर्ने विधि :

यो शरीरमा रहेको सारा श्वास बाहिर नै छोडेर एकदम दण्डसमान सिधा घोप्टो सुत्ने । दुवै हात टाउकोअगाडि भुइँमा फर्किएको सोझो र दुवै खुट्टाका बुढीऔँला जोडिएको उत्तानो पैताला पारी श्वरलाई ईश्वरमा लयबद्ध गरी शरणागत स्थितिमा जाने, भुइँमा नै टालिएको शरीर मरेको लासजस्तो बनाउने । यथाशक्य लामो समय बस्ने अभ्यास बढाउने गर्नुस् । **लाभ** : अहम्ता हराउँछ, क्रोध आउँदैन, तनावबाट मुक्ति मिल्दछ, स्वयम्मा अति विश्वासी भइन्छ, भित्रबाट नै शान्ति आउँछ र अन्तर्मुखी भइन्छ । उच्चरक्तचाप, हृदयाघातमा फाइदा पुऱ्याउँछ ।

छ) साष्टाङ्गासन गर्ने विधि :

श्वास छोड्दै घोप्टोपरेर सुत्ने, दुवै हात र खुट्टाको दूरी एक फिटमा पारी लम्पसार हुने तर गुप्ताङ्ग जमिनमा नछोइयोस् । दुवै हात गोडालाई खुम्च्याएर दायाँ वा बायाँ कोल्टे भई पूर्ववत् स्थितिमा आउनुपर्छ र विश्वासमा श्रद्धा वृद्धि गर्दै ईश्वरमा समर्पित हुने । यो आसन धेरै पटक रातदिन जुनसुकै बेलामा गर्न सकिन्छ । मै हुँको अहम्वादी घमण्ड घटाउँछ र शरणागत भइन्छ । मेरुदण्डको रोग सन्चो गर्छ । शरीरका शिर, हात, पाउ, हृदय, आँखा, घुँडासहित मन र वचन गरी आठ अङ्गको प्रयोग हुने भएकोले यस आसनलाई साष्टांगासन भनिएको हो । साष्टांग प्रणाम स्त्रीजातिले नगर्नु भन्ने शास्त्रीय भनाइ छ ।

समस्त समस्या एवं रोगको समाधान स्वास्थ्योपयोगी ध्यान
(Meditation is the Only Solutions to all Health Problems and Diseases)

१) नासिकाग्र दृष्टि ध्यान :

कुनै पनि सजिलो आसनमा रहेर अत्यन्त शान्तसँग दुवै आँखाले नाकको टुप्पोमा हेरिन्छ । दुवै आँखाको तेज अग्नि नाकको अग्रभागमा केन्द्रित भएर टिकिरहेको हुनुपर्छ । तबमात्र मनको एकाग्रता हुन्छ । यो अभ्यासले एक विषयमा केन्द्रित रहन मद्दत गर्दछ । गतिशील अभ्यासले चञ्चलता बिस्तारै हट्दै जान्छ । प्रत्येक ३ घण्टामा ५ पटक गर्न सकिन्छ । आरम्भमा १,२,३,५,७,११,१५ मिनेटले हप्ताहप्तामा बढाउदै जाने र आँखाको तेजदृष्टि नाकको डाँडाको टुप्पोमा अड्याउने । सुतेर वा उठेर पनि गर्न सकिन्छ । अन्धाहरूले आँखा चिम्लेर गर्दा आँखा नै मन बनाएर टिकाउने विधि भनिन्छ । आँखा नै मन बनेर नासिकाग्र भागमा देखिरहनुपर्छ । कडा प्रकाशमा धेरै टाढा नहेर्ने एकदम चहकिलो आकर्षित भएर हेर्दै नहेर्ने हुनुहोस् । आज्ञाचक्र भेदन गर्नका लागि यो महत्त्वपूर्ण सूत्र हो । मनलाई विजयी बनाउन र जीवनमा लक्ष्यप्रति केन्द्रित रहन अति उपयोगी क्रिया हो । जिन्दगीमा गतिशील बन्न, अन्तर्मुखी रहन र आनन्दित हुन नासिकाग्रदृष्टिध्यान अभ्यास बढाउनुपर्छ ।

२) उन्मुनी ध्यान :

कुनै एक आसनमा अत्यन्त शान्तमय वातावरणमा दुवै आँखाले नाकको ३ अङ्गुल डाँडामाथि मूल जड सुषुम्नामा केन्द्रित रहेर हेरिन्छ । त्यो आज्ञाचक्रभन्दा एक अङ्गुल तल दुवै आँखाले मन नै भएर हेर्ने-पढ्ने काम भइरहेको हुन्छ । द्रष्टाभावले यो शरीरलाई स्वअध्ययन गरिरहेको मनमा क्षणभरले शान्ति मुक्ति प्राप्त हुन्छ । सक्रिय मन बनाउन उन्मुनी (नाकको टुप्पालाई एकोहोरो हेरेर गरिने ध्यान) ध्यान ३, ५,७ मिनेट हप्ता हप्तामा बढाउँदै जानसकिन्छ । यसैलाई एकाग्र ध्यान पनि भनिन्छ । अन्तर्मुखी हुनेले निरन्तर गतिशील अभ्यास गर्नुपर्छ । आध्यात्मिक साधकको मन अमन हुन सक्छ । यसर्थ मनलाई सदा जोड्नुपर्छ । सदा योगमा लीन हुनुपर्छ । उन्मुनीध्यानको अभ्यासद्वारा मुक्तिमार्गले शान्ति र एकाग्रतामा जोड्दछ । उन्मुनीध्यानको गतिशील

अभ्यासले आध्यात्मिक ऊर्जा बढ्दछ। जितेन्द्रिय भई मनलाई विजयी गर्न सक्छ। अन्तर्मुखी साधक होइन्छ र ब्रह्मानन्द प्राप्त हुन्छ। सधैं गतिशील रहन मद्धत पुऱ्याउँछ। शिव र शक्तिभेदक चक्रलाई आज्ञामा जोड्न सकिन्छ। अभ्यासी भए पछि समस्त रोग हटाउन र घटाउन सकिन्छ।

३) ज्योति ध्यान :

सिद्धासन वा कुनै आरामदायक आसनमा दुवै आँखा र नाक जडको केन्द्र मिलनविन्दुमा दुईवटा औंलाले हल्का दबाब दिँदा अग्निको ज्वाला तेज देखापर्दछ। आँखा बन्द गरेर भित्रको तेस्रो आँखा त्यो जल्दोबल्दो ज्योति महान् सूर्य सर्वप्रथम परीक्षण गरी ३-५ मिनेट आज्ञामा आदेश दिई दवाउँदा शिवज्योति प्रकट हुन्छ। ज्योतिको पत्ता लागेर महसुस हुन थालेपछि दबाउने, थिच्ने केही गर्नु पर्दैन। स्वतः बिस्तारै अनुभव हुन्छ। दिव्यज्योति परम सूर्य अपार तेजअग्नि परिपूर्ण ध्यानको श्रीगणेश गर्नुहोस्। एकान्तशान्त र स्वच्छस्थानमा निरन्तर आधा-एकघण्टाको नित्य अभ्यास गर्नुहोस्। अन्तर्मुखी त्राटक शिवनेत्र स्रष्टाको उपहार प्राप्तिपश्चात् स्वयम् आत्मप्रकाशका अलौकिक किरणहरू प्रकाशित हुन्छन्। बहिर्मुखी मन अन्तरज्योति बनेर सर्वत्र र सदा आफ्नो साथ ईश्वर साक्षीमा उपस्थित हुनासाथ समस्त रोगहरू भाग्छन्। क्षणक्षण अञ्जलीबद्ध शिरले प्रणाम टक्र्याइरहनुपर्छ। यस्तो कल्याणस्वरूप राजयोगमा स्थित ज्योतिध्यानको अभ्यासले ईश्वरीय ऊर्जा वा शक्तिले सबैलाई प्रकाश पुऱ्याउँछ। ताओ (ब्रह्म) ज्ञानले मूलढोका (Main Gate) भन्दछन्। यो अन्तमँखी ढोका (Inner gate) आज्ञामा स्थित हुन्छ। **सावधान** : तामसी र राजसीहरू एकदम साधारण भई सात्विक र गतिशील हुनुपर्छ किनकि उडान र जडानको खतरा रहनसक्छ। केवलज्योति भएर सूर्यजस्तै महाप्रकाश छर्नुहोस्। स्वयम्मा अद्वैत अर्थात् समर्पित हुन नसक्नेहरू सद्गुरुको खोज गरी सिक्नुहोस्। दिव्यज्योतिशिवाय बचाउने आधार छैन। अतः जीवन नै एक प्रकाश बन्छ तबदेखि धेरै रोग हट्दै जान्छन्।

४) शाम्भवी ध्यान :

शाम्भवी ध्यानमा आफूले आफूलाई आधा आँखाले केवल स्वयम्लाई हेर्ने काम गर्नुपर्छ। दुवै आँखा अर्धखुला हुन्छन्। कर्मयोगमा गरिरहेको समस्त साक्षीभावले जाँच्ने कार्य भइरहन्छ। आत्मा साक्षी बसिरहेको काममा व्यस्त कर्मेन्द्रिय-ज्ञानेन्द्रिय समस्त शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूको हाल-खबर तथा संवेदना ज्ञान भइरन्छ। सूर्य र चन्द्र दुवै नेत्र द्रष्टा बनिरहेका हुन्छन्। कुनै पनि आसनमा अथवा सिद्धासनमा आधा-एकघण्टा अभ्यास प्रत्येक १२ घण्टामा नित्य गर्नुपर्छ। यो सजिलो ध्यानक्रिया स्वयम्लाई साक्षी राखी म के गरिरहेको छु ? साक्षीभावले हेरिरहने, आफूलाई मात्र देखिरहने द्रष्टा हुँदा सुत्नैपर्दैन। नसुत्दा पनि पूर्ण विश्राम हुन्छ। यस्तो अभ्यास गर्नेले १२ फिटको दूरीभन्दा टाढा हेर्ने काम कहिल्यै नगर्नुहोला। ऋद्धिसिद्धि, पद, नाम, धन-दौलत सामान्य कुरा हो। क्रियाशील शाम्भवीध्यानका अभ्यासीहरूलाई स्वतः ईश्वर प्राप्त हुन्छ। ऋषिमुनिविद्याका संरक्षक, अभिभावक र समाजका क्रियायोगी शाम्भवी ध्यानमा मस्त रहन्छन्। संसारमा यो यस्तो ध्यानको विधि हो, जसलाई गरेपछि हरेक व्यक्ति मुक्त हुन सक्छन्। सुखी, कर्मयोगी, आनन्दित, स्वधर्मप्रति पूर्ण विश्वासी शाम्भवीध्यानका गुरुहरूलाई हठयोग अभ्यासपश्चात् स्वयम् साक्षीत्वको स्थायीभाव फलीभूत हुन्छ। यसो हेर्दा सामान्य लाग्दछ र अरूजस्तै साधारण देखिन्छन्। सत्यका पक्षपातीहरू रुढी-ढोङ्गको पछि लाग्दैनन्। नक्कल, ढाकछोप र बढाइचढाइ गर्दैगर्दैनन्। व्यावहारिक यथार्थलाई स्वयम् सात्क्षात्कार गरी सूक्ष्मविज्ञानको महसुस गर्दछन्। मानवकल्याणहेतु शाम्भवी ध्यानका गतिशील चिकित्सक बनेर हरसमय स्वकर्ममा लीन भैरहन्छन्। लगातार ३ वर्ष शाम्भवी ध्यानको अभ्यास गर्नेहरू अन्तर्मुखी बनिसकेका हुन्छन्। बाहिरी समस्त शरीर, शिरदेखि पैतालासम्म अगाडि र पछाडि दुवैतिर रौंरौंको अध्ययन गरी सक्रिय मन अर्धखुला आँखामा जोडेर गर्नुपर्छ। फेरि पैतालाबाट भित्री स्नायुमण्डल ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, मृगौला, कलेजो, मुटु, अन्नाशय, पित्ताशय, फोक्सो, श्वासनली, शिवनेत्र, मस्तिष्कका सूक्ष्मतम नसातन्तुहरूको अनुसन्धान गर्दै ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्नुपर्छ। तलतिरबाट माथितिर अगाडि र पछाडि दुवैतर्फ अन्तरदृष्टि लगाएर हिमालयको चढाइमा लाग्नुपर्दछ।

अन्तरनाद अनाहतदेखि बहिर्मुखी विभिन्न शब्दआकाशमा गुञ्जिनेछ । सुषुम्नामा इडा/पिङ्गला फेरिँदै श्वास लयात्मक भइसकेको हुन्छ । आज्ञाचक्रमा ज्योति सूर्यझैँ धपक्क बल्छ । खेचरगति आकाशविचरणमा लागेको हुन्छ । वज्रोली-सहजोली साधनाबाट अष्टसिद्धि, नवनिधि र शिवस्वरूप महामुक्तिको गतिशील चिकित्सा प्राप्त भइसकेको स्वयम् आफूलाई महसुस हुन्छ ।

५) खेचरी ध्यान :

सानै उमेरदेखि दूध या घ्यूले जिब्रो दोहन गर्नुपर्छ । जब ज्ञान भयो तब नयाँ जीवन मानेर क्रियात्मक विज्ञानलाई खेचरी क्रियाको पूर्वतयारीका लागि जिब्रो दुहुनुपर्छ । सबेरैतिर दैनिक एकपटक धारोष्ण चर्ने गाईको दूधले दुहुने काम हुनुपर्छ । ठण्डामा बिहानै, बेलुकी क्षणक्षण खेचरीमुद्रा लगाउने बानी बसाल्नुपर्छ । जल ग्रहण, झोल रसाहार, घृतयुक्त भोजन, महयुक्त मधुर रस, दुग्धयुक्त जडीबुटीले खेचरीको अभ्यासीलाई एकदम फाइदा पुऱ्याउँछ । गरम मसला, नुन, सुक्खा चीजहरूले हानि गर्दछ । खेचरीलाई जालन्धरबन्धले एकदम सहयोग पुऱ्याउनेहुनाले कुम्भक एवं घाँटी र मुखमा वायुसहित उज्जायी प्राणायामको अभ्यास पनि गरिरहनुपर्छ । चिसो जलवायु, ठण्डा मौसम र सर्दी समयमा उपर्युक्त खेचरी ध्यान लाभकारी सिद्ध हुन्छ । हठ गर्नेहरूमध्ये महायोगीलाई छोडेर अन्यले यम-नियममा रहेर कसैसँग सिक्नसके शीघ्र कल्याणकारी भइदिन्छ । चर्ने गाईको दूध पिउनु झन् उपयोगी छ । जेठीमधु, मिश्रीझार, मिठोबोझो, दूधेअर्जुन, मुनक्का, बदाम, काजु, धोबिनीको जरा आदि चुस्नाले निकै फाइदा पुग्दछ । अद्वैतध्यान-समाधिका अभ्यासीलाई गतिशील चिकित्साको महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हुनुपर्छ । मुखमा गर्मी हुने, खटिरा आउने, जिब्रो चिरिने, तनाव बढ्ने, ज्वर आउँदा खेचरी पानको अभ्यास नगर्नुहोला । टन्सिल, रुघाखोकी, ठण्डी समस्यामा तुरुन्तै फाइदा पुऱ्याउँछभने प्राणशक्तिको वृद्धि र जीवनीयतत्त्वको रक्षा गर्दै मृत्युशैयामा रहेकालाई समेत अमरता प्रदान गर्नेछ । अतः गतिशीलचिकित्सा गर्दै शरीरद्वारा आत्मालाई आकाश विचरणमा लैजानुपर्छ । ब्रह्मलीनको समयमा खेचरीध्यान महामुक्तिको ईश्वरीय शक्तिपात टीका भइदिनेछ । सदेह यो शरीर छँदैमा मोक्षप्राप्ति योगको मूलधर्म हो, अधिकार हो र कर्तव्यकर्मको आशीर्वाद पनि हो जसबाट शिवशक्तिभेदक आध्यात्मिकगति प्राप्त हुन्छ । शुद्ध-बुद्ध-मुक्त दुर्लभ खेचरी क्रियालाई गतिशील चिकित्सक भनिन्छ किनकि यस क्रियाबाट समस्त रोगहरू हट्छन् ।

६) श्वरयोग ध्यान :

आउँदो र जाँदो श्वास हेर्ने प्रक्रियालाई आनपान भनिन्छ । पूरक, कुम्भक, रेचक चलिरहेको जाँच्दै रहनुपर्छ । दायाँ नाकको प्वालबाट धेरै श्वास वा बायाँबाट कम आइरहेको छ अर्थात् बायाँ ठण्डा र दायाँ गर्मी कुन चलिरहेको छ ? कहिलेकहिले सुषुम्नामा रहिएको हुन्छ । दायाँ नाक खुलेको छ वा बायाँ नाक ? दुवै नाकका प्वालहरूबाट बराबर श्वास चलिरहेकोलाई समसुषुम्ना श्वर चलेको भनिन्छ । श्वरलाई मात्र हेरिरहने श्वास प्रश्वासलाई गहिरोसँग अध्ययन गर्दै रहनुपर्छ । विनाश्वर मुर्दासमान भइनेछ । शवजस्तै भएर श्वरको ध्यान गर्न सकिन्न । श्वरलाई बुझ्नु, हेर्नु, पढ्नु र श्वरको प्रत्यक्ष साक्षात्कार महसुस गर्नु नै श्वरध्यान हो । समाधिबाट नभएर प्रारम्भमा एकान्त सेवन गर्दै ध्यानमा बसी अभ्यास गर्नुपर्छ । सबै कुरा भुलेर श्वर ३ भन्दा अरू सारा व्यर्थका कुरा जान्दै श्वरोदयदेखि श्वरअस्तसँग (जन्म, मृत्यु) जोडिएको मूलसूत्र नै जीवनयोग हो । ब्रह्मयोगमा श्वर जुनसुकै समय सदा-सर्वदा, सर्वत्र स्मृति आइरहने हुनैपर्छ । श्वरगुरु अर्थात् स्रष्टा परमनिर्देशक बनेर यो दिव्यदेह मन्दिरमा जिउँदो रहिएको प्रमाणस्वरूप हामी मनुष्य भएका हौं । ईश्वरयोगको प्रथम आधार सर्वस्वसार श्वरध्यान अद्वितीयविद्यालाई बुद्धले विशेष महत्त्व दिएका थिए । यसर्थ निरन्तर गतिशील चिकित्सक बनेर श्वरध्यानद्वारा स्वास्थ्यलाभ गर्नुपर्छ ।

७) गतिशील चिकित्साध्यान विधि :

प्रथम चरण : स्वच्छ खुलास्थानमा प्रातः ७ बजेभित्र खाली पेट दुवै हात छातीसहित हल्लिने गरी कुर्कुच्चाहरू पुठोमा छुँदै नाकबाट श्वास फ्याँक्दै मुख बन्द एकस्थानमा दौडिरहने ५ मिनेट (दौड चक्रासन) शाम्भवीमुद्रामा आफूलाई मात्रै हेर्दै रहनुपर्छ ।

दोस्रो चरण : यसपछि **'ॐनमः शिवाय'** मन्त्रमा भस्त्रिका प्राणायाम श्वास लिँदा र छोड्दा जपमा ५ मिनेट गर्ने । मन्त्रमा नै लामो प्राणमा आयाम थप्नुपर्छ ।

तेस्रो चरण : कपालभाँति ११ मिनेट उफ्रेर गर्ने, श्वासलाई फ्याँक्ने रेचनमा घाँटी छोटो गर्दा सजिलो हुन्छ । श्वास छोड्ने मात्रै बिस्तारै लामो बनाउनुपर्छ ।

चौँथो चरण : सकभर लामो-लामो पूरक वायुपान भर्ने, श्वास भर्ने काम ५ मिनेट दुवै नाकबाट गर्ने, गरिरहनुपर्छ । यथाशक्य भरिपूर्ण प्राणवायुले अघाउनुपर्छ ।

पाँचौँ चरण : ॐनमः शिवाय गानामा भयङ्कर आवाजसहित निहुरेर घुमिफिरी नाचगान, उत्सव खुब कराएर १० मिनेटजति रमाइलो गर्ने । दायाँ-बायाँ घुमिरहने मीठो-सुरिलो श्वर निकालेर वातावरणीय वायुमण्डललाई मन्त्र-मुग्ध पार्नुपर्छ ।

छैटौँ चरण : अचम्म र अनौठो नयाँ विचार जन्माउने र शून्यमा लैजाने अर्थात् निर्विचार, निराकार भइरहने, ५ मिनेट खडा स्थिर अचल एक स्थानमा रूखझैँ रहनुपर्छ ।

सातौँ चरण : पूर्णआरामदायी आसनहरूमा वा शैथिल्य 'क' र 'ख' मा नौ मिनेट विश्राम गर्नुहोस् । यो शरीरलाई पृथ्वीमा लडिरहेको ध्यानसमाधिको अभ्यास गतिशील चिकित्साको महत्त्वपूर्ण उपलब्धि पत्ता लगाएर स्रष्टालाई लम्पसार दण्डवत्प्रणाम गरी उठ्दा नयाँ जन्म अर्को शरीरमा पुनर्जन्मको महसुस भइरहेको स्वीकार्नुपर्छ । लाभै-लाभ भैरहेको परमात्मा अनुभवका साथ आफैँभित्र ईश्वरीय साक्षात्कारको यथार्थता व्यावहारिक बनाएर महसुस गर्दैरहनुस् । यो गतिशील बनाउने प्रक्रिया आजको नयाँ विद्यार्थीहरूलाई अत्यन्त आवश्यक छ । दिनभर बस्नुपर्नेहरूलाई अझ धेरै उपयोगी छ । स्वास्थ्यरक्षा गर्न चाहनेहरूलाई सर्वोपयोगी मानिन्छ । निरोगी र साधकलाई गतिशील भनिन्छ ।

८) मन टिकाउने ध्यान :

शरीरमा जहाँ जुन समस्या र रोग, महारोग बनेको छ त्यहाँमात्र केन्द्रित रहनुपर्छ । मनलाई औषधि बनाएर दर्द वा पीडास्थानमा पुऱ्याउँनुपर्छ । अद्वैत हुन सक्नेले मनको प्रयोग निरन्तर गरिरहनुपर्छ । सर्वप्रथम मन त्यहाँ अध्ययन गरोस् । जहाँ रोगको जन्म उत्पत्तिको कारण के हो ? र भरपर्दो विश्वासिलो अन्तर्मुखी मनलाई शल्यचिकित्सामा कसरी टिकाउने ? मनलाई व्यस्त राख्दै आफू द्रष्टा-साक्षीमा पुग्नुपर्छ । शरीरलाई बिर्सन सक्नुपर्छ । यो शरीरलाई भुल्न सकियोस् । साक्षीमा पुग्ने ध्यान गर्दै समाधि कस्नुपर्छ । जब यस्तो साहस अगाडि बढ्छ, त्यो रोग डराएर-हराएर कहाँ कतिखेर जान्छ, थाहापत्तो नै हुँदैन । समाधिबाट आँखा खोल्दा वा सुषुम्नामा रहँदा वा साक्षीमा जाँदा बिल्कुल सदाका लागि समस्या जड्देखि निर्मूल भएर गइसकेको हुनेछ । अभ्यास गर्ने कर्मयोगीहरूले सपनाको आधारले छेउकुने पहराको डल्ले ढुङ्गे ओढारनजिक रातो पात, जरा कालो भएको लता घिसीपिसी औषधि बनाएर खाई रोग ठीक भएको सही सत्य-तथ्य प्रमाणसमेत पेश गर्ने गरेका छन् । त्यो साक्षीमा अर्थात् समाधिमा पाएको सामान्य छायाप्रतिको झलकले केही उपाय नलागेको ठीक हुँदै नभएको डरलाग्दा रोगहरू अकस्मात् समाप्त भएका छन् । मानिसले नबुझेर सपना भन्दछन् । वास्तवमा त्यो घडीमा ईश्वर साक्षात्कार भइरहेको अवस्था हो । मनको प्रयोगले रोग उपचारमा ध्यान लगाउनु मनुष्यको कल्याण हुनेछ । आफूहरू रोग तथा औषधिका बारेमा ध्यान गर्ने र चिकित्सकलाई पनि रोगको प्रकृति तथा

औषधि सम्बन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्न प्रयत्नशील भइरहनुपर्छ । मनको प्रयोग रोगोपचारमा व्यस्त पार्दै गतिशील हुनुपर्छ । रोग ठीक नभएसम्म मनोयोगमा लागेर गतिशील बन्नैपर्छ ।

९) विपश्यना ध्यान/मनले हेर्ने ध्यान :

विपश्यना ध्यानपद्धति वास्तवमा अन्तमंखी ध्यान नै हो । शाक्यमुनि बुद्धको गुरुकुलभित्र आध्यात्मिक तप अभियानअन्तर्गत विपश्यनाध्यान सञ्चालनमा थियो । आजभोलि दशदिने शिविर सञ्चालनमा आइरहेको छ । जसलाई १२ दिन फुर्सद छैन, १२ मिनेटमा ध्यानपद्धतिलाई सिक्नुपर्छ । विपश्याना ध्यान एकलअभ्यास गर्नुपर्छ । यो ध्यानविधिमा मनले विशेषरूपमा हेर्ने काम गरिएको हुन्छ । मन विभिन्न अङ्गप्रत्यङ्गमा गएर सर्दीगर्मी, शून्यता, धड्कन-फड्कन, घर्षण-कम्पन, दर्द-अति पीडा, मजा-आनन्द, मलमूत्र विकार-विसर्जन, रस-रक्त, पित्त-वात, भोक-प्यास, ठण्डा-पसिना इत्यादि पढ्ने, सुन्ने विशेष समवेदनाहरूलाई हेरिएको हुन्छ । त्यस अङ्गमा के हाल-खबर पाइन्छ ? त्यो हेर्दै अर्कोमा गएर हेरिने क्रम नटुटोस्, निरन्तर चलिरहोस् । कुनै अङ्ग विशेषमा धेरैबेर र कहीं थोरै समय बराबर दिनुपर्छ । सर्वप्रथम शिरको केन्द्रविन्दु अथवा ब्रह्मरन्ध्रदेखि अग्रमस्तिष्क, दायाँ मस्तिष्क फेरि बायाँ निधार, कान, आँखा, गाला, नाक, ओठ, मुख, चिउँडो, घाँटी, कुम, छाती, दायाँ-बायाँ हात पाखुरा, कुहिनु, पञ्जा, औंला, पेट, नाभि, तल्लो पेट, करङ, कोख, गुप्ताङ्ग, तिघ्रा, घुँडा, गोलीगाँठो, तलुवा, अग्रभाग औंला, पैताला र फेरि पृष्ठभागमा कुर्कुच्चा पिँडौला, सारा रौं-रौंमा, पुठ्ठो, मेरुदण्ड, गला-घाँटी हेर्दै फेरि शिरमण्डलमा पुग्ने अभ्यास राम्रो नहुञ्जेल बाहिरी मुख्य-मुख्य अङ्गमा र अभ्यासी भइसकेपछि भित्री अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा समेत शिरदेखि पाउसम्म र पैतालादेखि शिरसम्म धेरै ११-१०८ यात्रा पश्चात् जहाँ अतिपीडा दर्द छ, त्यहाँ मन केन्द्रित स्वयम् भइरहेको हुन्छ । आफ्नै मनले शल्यक्रिया गरिरहेको हुन्छ । फाइदाजनक विपश्यना उपचार मनले सधैं गरिरहेको हुनुपर्छ । प्रत्येक १२ घण्टामा आधाघण्टा समय स्वयम्सँग माग्नुहोस् । आरम्भको बेला वज्रासन वा सुखासन एकान्तस्थल-स्वच्छस्थान आवश्यक पर्छ । यो ध्यानमा विशेषरूपमा मनले हेर्ने, देख्ने गतिशील भइसकेपछि हिँड्दाहिँड्दै, भीडभाडमा, कर्मयोग गर्दागर्दै जुनसुकै बेलामा विपश्यना ध्यान गर्न सकिन्छ । आफ्नै शरीरमा मात्र मनलाई राखेर दौडाउने काम अति गर्नुहोस् । अभ्यासको क्रममा मनबाहिर गइहाल्यो भने त्यहाँबाट मनलाई ल्याएर नाकको अग्रभागमा स्थापित गर्ने । नाकको टुप्पोमा आउँदो र जाँदो श्वासलाई हेर्ने, श्वास लिँदा प्राणशक्तिभित्र आइरहेछ र छोड्दा कमी-कमजोरी रोग विकारसहित सारा बाहिर गइरहेछ । यस्तो भावले हेर्दाहेर्दै जब श्वास नै मन, मन नै श्वास हुन्छ, तब फेरि कुन अङ्गबाट मन बाहिर भागेको थियो त्यहीं मनलाई ल्याएर पुनः हेर्ने । मानौं नाभिबाट गएको भए फेरि नाभिमा प्रारम्भ गर्नुपर्छ । आरम्भ गर्दा धेरै समय लाग्छ, १ घण्टामा एकपटक यात्रा मुस्किल पर्छ परन्तु लगातार समर्पित मनले विशेष दौड लगाउन लागेपछि एकसासमा समस्त शरीरको हालखबर मिल्छ । आन्तरिक सबै थाहा पाइन्छ । समयले साथ दिनुपर्छ र त्यो भाग्यशाली पवित्र मनलाई वायु वेगको सरह उडाई स्वयम्भित्र क्रियाशील शक्तिरूपी मन अन्तर्मुखी जब हुन्छ, तब बुद्धत्वको महायात्रा शुरु हुन्छ । ३ महिनाको नित्य एकघण्टाको अभ्यासले समस्त रोगोपचारमा पूर्ण सहयोग गर्ने, ६ महिनामा मनको सदुपयोगद्वारा मनोवैज्ञानिक भइने, एकवर्षभरमा गतिशील चिकित्सक अग्रसर हुँदै ध्यानी, ज्ञानी, कल्याणकारी बनिन्छ । मनुष्यले मनलाई सञ्चालन गर्न सर्वप्रथम विपश्यना ध्यान गर्नैपर्छ । विशेष हेर्न सक्ने मनको आँखा बनाएर यो जीवनलाई धन्य पार्नुपर्छ । मुक्तआत्मा बन्न सर्वप्रथम मनलाई जान्नुपर्छ । स्वयम्को मनलाई जाँच्दै मनजान्ने र मनोपयोगी बन्न सक्नुपर्छ । गतिशील चिकित्सामा विपश्यना ध्यान मनलाई प्रयोग गर्न र जान्न ब्रह्मको पहिलो खुड्किलो वा प्रथम आधार हो ।

१०) अक्रिया योग-ध्यान पद्धति (Non-doing yoga and Non-action meditation System)

प्रायः संसारका मानिस योग-ध्यान गर्दैनन् । केहीले गर्छन् तर आध्यात्मिकतामा पुग्दैनन्, शान्ति आउँदैन, परमआनन्दको महसुस गर्न जान्दैनन् । यहाँ गर्ने भनाउँदा देखावटीमात्र छन् । क्रियाबाट विज्ञानमा गइन्छ,

किन्तु ज्ञान अक्रियामा साक्षात् भएर निराकारमा गतिशील भएर रहन्छ । यो प्रणालीको परिधिबाट विमुक्त हुने तरिका हो । तन-मनका समस्त क्रियाहरू पराधीनतामा हुन्छन् तर यो सच्चा-सत्य ध्यानविधिमा स्वाधीनताको साम्राज्य रहन्छ। यसमा श्रम र अभ्यासको जरुरत पर्दैन । यहाँ पूर्णविश्राम र समझ-जागरणको अति आवश्यकता पर्छ । शान्त भएर प्राण र विचारलाई जागृत गराई हेर्नेहो, साक्षीमा जानेहो । समर्पित र शरणागतभावमा गहिरोसित उत्रनुपर्छ । यहाँ नगर्दा नै स्वयम् योग-ध्यान फुलेको-फलेको हुन्छ । यो विधि घेरोबाट स्वतन्त्र, यम-नियम र संस्कार-धर्मबाट माथि उठेर रहिन्छ । यो ब्रह्मज्ञानको पराकाष्ठामा सम्भव छ र पछि सहज समाधिको मार्गमा गतिशील भइन्छ ।

११) अनाहत-नादब्रह्मध्यान (Divine Sound Meditation)

शुभरात्री ११-३ बजे वा ब्राह्ममुहूर्त यसमा उपयुक्त हुने सर्वोत्तम शुभ बेला हो । योगअभ्यासीलाई व्यस्त शहरिया भीडभाडमा र मध्यान्हमा पनि फरक पर्दैन । जुनसुकै समय उपयुक्त किन्तु प्रायः धेरै मानिसलाई सुत्नेबेलाको अभ्यास राम्रो हुनेछ। शुभसमय जब मन नादब्रह्मध्यान गर्न तत्पर हुनुपर्छ। जिन्दगीमा सुन्दासुन्दै सांसारिक शब्दभण्डारले हैरान शरीर शून्य भएर सुन्नियो । मनुष्यको कान हदैसम्म बहिर्मुखी संसारबाट विरक्त प्रायः भइसकेको अवस्थामा कान अब भित्री आवाज अनाहतनाद सुन्नको निमित्त तयार रहेको हुन्छ ।

प्रथम चरण : आरम्भमा कानको जरामा दबाब ३ मिनेट दिनुहोस् । नरम कपास कानभित्र कोच्नुहोस् । दुवै कानमा कपास राखेर र फेरि २ मिनेट मुठ्ठीले दुवैतिर दबाउनुस् ।

दोस्रो चरण : अब हातलगायत समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूलाई पूर्ण विश्राम दिनुहोस् । विनाप्रयास सुन्ने काम भइरहोस् । एक हप्ता कस्तो-कस्तो, असजिलो लाग्नसक्छ। देवगुफा निराकार अन्धकारमा नआत्तिनुहोला । अरूप ईश्वर आवाज (God Sounds) सत्य हो, अरू सारा व्यर्थ हुन्। अतिगोपनीय अन्तरसंसार, अन्तरनादशिवाय केही छैन । महामुक्तिको सजिलो-सहज मार्ग भनेको नै यही सुमिरणविधि हो । अनाहतनादब्रह्मसत्यलाई जान्न सदा अभ्यासी भइरहनेछु भनेर प्रार्थनासहित आत्मस्मरणमा सङ्कल्प लिनुपर्छ ।

तेस्रो चरण : यदि शरीर नथाकेको भएमा भ्रामरी प्राणायाम २१ मिनेट गर्नुस् । अब मसिनो एकदम गहिरो श्वास लिएर सङ्गीत सुन्नुहोस् । रातको समय सुप्तासनमा विश्राम, पूर्णविश्राम, गहिरो निद्रा हुँदै होशयुक्त चैतन्यको गहिरो समाधिमा पुगेर आत्मामा जागरण पैदा भइदिन्छ । पूर्ण साक्ष्यभावमा पुग्नसकिने सहजपथ नादब्रह्मध्यान हो । प्रारम्भकालमा असहज, कठिन, वाक्क-दिक्क, वैराग लाग्नुको कारण बाहिरीसंसार एकदम मन पर्छ । गतिशील चिकित्सक बनेर तपस्वी हुनुपर्छ । योगध्यानको सर्वस्व पूँजी नादब्रह्मध्यान हो । हरेकले अनाहतब्रह्मध्यान सजिलो गर्न सकिन्छ । आवाज अनेक प्रकारका जति सुन्यो उति नयाँ लाग्दछन् । परम आनन्द प्राप्त हुने ईश्वरीयरस महारसको महसुस गर्न पाइन्छ र २५% रोगहरू ध्यानको प्रभावले हराएर जान्छन्। शान्ति आउँछ र अति निर्मल शुद्ध भइन्छ । ईश्वरीय समर्पणले गोपनीय अतिगुह्य नादविद्या प्राप्त हुन्छ ।

१२) साक्ष्यभाव द्रष्टाध्यान :

केही नगरेर नै साक्षीभाव आइरहेछ भने गर्न खोज्दा झन् बन्धन-अल्झन र शासन हुन सक्छ । स्वतः साक्षी जागृत हुनेलाई सिकाएको/बताएको क्रियाविधि मार्गदर्शन कसैकसैलाई केही काम लाग्दैन । जो द्रष्टा साक्षी बनिरहेको छ, उसलाई व्यर्थ हुन्छ । धर्मका कुरा नै हुँदैन । स्वयम् द्रष्टा ध्यानी भइरहेकालाई धर्म सिकाउनु अनर्थ हो । स्वतन्त्ररूपले अस्तित्त्वलाई साक्षात्कार गरिरहेको नजानिँदो ब्राह्मीस्थिति धेरैलाई प्राप्त हुन्छ । हरेक २४ घण्टामा प्रत्येक व्यक्तिलाई सङ्केतस्वरूप आभास आइरहन्छ । आध्यात्मिक, परधार्मिक, कट्टर नास्तिक, आस्तिक, गुरु, शिष्य, हली, गोठालो, खेतालो, नेतृ, चिकित्सक इत्यादि जसलाई पनि द्रष्टाभाव जागृत भएको अथाहज्ञान नहुनसक्छ। विनाधर्मका किन्तु कर्तव्य कर्मयोगले अमृतवर्षा अत्यधिक प्राप्त गर्दछन्।

विनाप्रयास महाप्रसादस्वरूप प्राप्ति हुनेहरूले ईश्वरीय गतिशील कर्म गर्दछन् । धर्मरहित विनामतमतान्तर-सम्प्रदायबाट एकदम अलग रहनुहुने साक्ष्यभावद्रष्टा ध्यानका वैज्ञानिकहरू विश्वका अग्रज भइदिन्छन् । कतिपयहरूलाई सपनाजस्तै आकस्मिक प्राप्त हुन्छ र कहिल्यै नफर्कनेगरी हराएर भाग्दछ किनकि गतिशील हुन नजानेपछि मरेको लाशमा ईश्वरको वास सम्भव छैन । प्रकृतिले प्राकृतिक रूपमा प्रत्येक मानिसलाई ईश्वर घोषणा गरिदिएको शुभ-स्वर्ण अवसर गुमाएर बलेको बत्ती-ज्योति निभ्छ । यसरी चुकेको मनुष्य केवल पश्चात्तापमा मर्नेगर्दछ । जे गर्दैछ त्यो विज्ञान भित्री आँखा मन बनेर साक्षी बसिरहेको होस् । अद्वैतपश्चात् केवल साक्षी फलीभूत अमृतफल हुन्छन् । जे गर्दा पनि द्रष्टा फुलोस् र फलोस् । अत्यन्त स्वादिष्ठ सर्वोत्तम फल साक्षी जाग्नु हो । जागृतिपछिको होशमा कर्म प्रधान हुन्छ । स्वयम् साक्ष्यभाव द्रष्टाध्यान भइरहेको होस् । आफ्नै विशेष अनुभूतिहरू हुनुपर्छ । गुरुकुलमा ऋषिमहर्षिले १२ वर्ष सिकाएर साक्षीभाव प्राप्त गरेपछि फेरि भेट दर्शन र शोधखोज गर्न नपर्नेगरी संसारमा ल्याएर कर्मका लागि छोडिदिनुहुन्थ्यो । आजकलका हजारौं मार्गले क्रियाविधि सिकाउनुपर्नेमा रटन्ते, घोकन्ते धर्म सिक्दछन् । सर्वव्यापक ब्रह्मअंश आत्मालाई साक्षी राख्न नसक्नेले धर्म सिकाउँछन् । अधर्म विकृतिका अवशेष गद्दार धर्मभीरुहरूले नष्टका खातिर धेरै कष्टका कसरत-व्यायाम गरिरहेका हुन्छन् । इतिहासका कथा प्रवचनले जिन्दगी बेहोशी, मनोमानी, स्वयम्लाई ठग्ने, निकृष्ट कर्मले सर्वनाश-बर्बाद गर्नुभन्दा आत्मजागरण ल्याई उच्चचेतनाले होशयुक्त सत्गति सत्कर्ममा साक्षीभाव भएको क्रियाशीलतालाई स्वीकार गरेर अगाडि बढ्नुपर्छ । अति चलाख मनले भावनाका भाव उत्तरोत्तर वृद्धि गर्दै श्रद्धाका साथ परम आत्मालाई स्वयम्मा साक्षी राखी मैले देखिरहेको ठीकठीक साँचो सत्य हो, झूठा ठहरे कानुनबमोजिम दण्ड सहुँला, परेको बुझाउँला भन्ने अभिलेख आदि घरसार व्यवहारका कागजपत्रमा समेत हस्ताक्षर गरिने चलन छँदाछँदै ईश्वरीय न्यायालयमा मृत्युको शपथ खान गाह्रो मान्नुहुँदैन । यो शरीरलाई झूटा कुपथ कारोवारमा लगाएर नक्कली अदालत खडा गरे हस्ताक्ष गर्ने साक्षी पनि बिर्सिन्छ । कदापि कदाचित् सम्झन सक्दैन, भुल्दछ । आफूलाई सर्वेसर्वा यन्त्रवत् आधुनिक मेसिनजस्तै ठान्दछ । बहिर्मुखी मान्छेले साक्षीभाव गुमाउँछ र पछुताउँछ, घोर दुःखमा पर्छ । तनाव र अशान्तमा फेरि आफूलाई खोजी गर्ने मन गर्छ । साक्षीलाई नखोजेकोले गल्ती गरी देखेको नदेखेजस्तै भयो । यसर्थ सुलभ सुगम मार्गद्वारा ईश्वरको महसुस गर्न सकिने र सहज समाधि प्राप्त भइरहने धारावाहिक साक्ष्यभाव-द्रष्टा ध्यान प्राचीनतम पद्धतिलाई वैज्ञानिक ढङ्गले निरन्तर अभ्यास गरिरहनुपर्छ । स्वस्वभावअनुसार अलगअलग, फरकफरक तरिकाले साक्षीभाव आएरै साथी हुन्छ र साक्षी बन्दछ । प्रकृतिभित्र पुरुष, शरीरभित्र अन्तरमनमा आत्मब्रह्म, सृष्टिमा सञ्चालक स्रष्टा, दुवै आँखाभित्र तेज दिने शिवनेत्र, बाहिर देख्दादेख्दै भित्र हेरेकोहेर्‍यै एकाएक भित्रको ज्योति, देहभित्र परमतत्त्व, शरीरभित्र जिउँदो मित्र, आत्मामा परमात्मा, जीवमा शिव, साथमा साक्षी फुलेको फुल्यै, फलेको फल्यै बाह्रै मास अहोरात्र/सारा जीवनभर श्वर नै ईश्वर बनेर पृथ्वीको महारससिद्ध धन्यधन्य सहस्र कमलदलहरूले महाअमृत वर्षा गरिरहेछन् । द्रष्टा-साक्ष्यभाव ध्यानले समाधिमा पुर्‍याएको छ । अब सारा शास्त्रार्थ वेद-वेदान्त, बाइबल, कुरान, त्रिपिटिक आदि पढिएपछि बुझिन्छ र स्वयम् जानिन्छ । धर्मलाई काटकुट चमत्कारी अधर्मको प्रचार-प्रसार गर्नु आफ्नो बेइज्जतीसिवाय केही हुनेछैन । स्वविश्वविद्यालयको विद्यावारिधिप्राप्त परमगुरुलाई ध्यानमा साक्षी बनाउनुपर्छ । ॐ नमः शिवाय ! साक्षीसिवाय शेष ध्यान रहँदैन । साक्षी प्राप्तिपश्चात् साधारण पृथ्वीलाई पनि धेरै काम लाग्ने भइन्छ ।

१३) मन दौडाउने ध्यान :

सेतो हिमालयमाथि सिद्धासनमा शिव, पूर्वमा उदाउँदो बाल-सूर्यको कल्पना गर्दै आँखा बन्द गरी स्वतन्त्र मनलाई छिटो-छिटो बतासझैँ उडाउनुपर्छ । भुमरी परेको वेगवान् वायु घुमेझैँ मनलाई सक्रिय गर्नुपर्छ । मनबाट नै संसारको जन्म भएको हुन्छ भने संसारको समाप्ति पनि मनद्वारा हुन्छ । सर्वस्वस्वरूप उपहार मन आत्म-ब्रह्मलाई डोर्‍याउने डोरी हो । एक सेकेण्डमा १०८ ठाउँमा मनलाई पुर्‍याउने काम गर्नुपर्छ ।

शीघ्रातिशीघ्र हरेक स्थानमा मन दौडाउँदै खुब थकाउनुपर्छ । पृथ्वीको मालिक बनेर हेर्ने, ब्रह्माण्डको स्वामी भई हेर्ने, राजारानी भएर हेर्ने, यस्तै गरी अपाङ्ग, गरीब, नेता, पागल, सज्जन पूजारी, पोप, लामा, रोगी, जन्म, मृत्यु, आफूलाई गाडेको, पोलेको अरूले हिर्काएको, खानै नपाएको, ठण्डाले काठिएको, गर्मीले पग्लिएको, हावाले उडाएको, आफू रिसाएको, रोएको आदि विभिन्न समय परिस्थिति र अवस्थालाई चिन्तन-मनमा अति व्यस्त रहेर पन्ध्र दिन प्रत्येक सात घण्टामा पन्ध्र मिनेटबाट क्रमशः अभ्यास बढाउनुहोस् । मनलाई सूर्यकिरणको गतिअनुसार चलायमान गर्नुपर्ने हुन्छ । चञ्चले मनै चञ्चले पार्नुस् । स्थिर आसनमा मनलाई अस्थिर बनाउने प्रयत्न सफल हुनैपर्छ । शिरमण्डललाई एकदम ठण्डा बनाइरहन आवश्यक छ । आज्ञाचक्रबाट महान् सूर्य मन बनेर विश्व विचरण गर्ने । संसारभरि मनलाई बेस्सरी घुमाइदिनुपर्छ आफू घुम्नुपर्दैन । त्यो 'म'रूपी मनलाई विश्व वादशाह सम्राट् भई सर्वत्र शासन गर्नुहोस् । धर्मराजको दूत बनेर यमराजको बासमा पठाइदिनुपर्छ । राम्रो लागेमा धेरबेरसम्म एक विषयमा वा स्थानमा मनलाई राख्न पाइनेछैन । नराम्रो लागेर जसरी छिटोछिटो मनलाई भगाइन्छ । उसैगरी बेपत्तासँग अनियन्त्रित भएर सीमाभन्दा बाहिर पुऱ्याइदिनुहोस् । सम्भव भएमा एकल शान्तभूमिमा गर्नुहोस् । मनलाई अभिरुचिपूर्ण हिसाबले शक्तिशाली पार्ने, मनलाई सक्रिय तथा क्रियाशील बनाइराख्ने, गोर्खेलौरी मनको डोरी गलामा पासो लाग्नेगरी आज्ञामा निर्देशित होस् । यस्तो अभ्यासको अभावका कारण मानिस पागल बन्छन् । मनमा क्रान्ति होइन, शान्ति ल्याउनाले बेलुनमा हावा फुस्केको जस्तो हुँदैन । चञ्चलता कति दिन मनुष्यको मनभित्र रहन सक्छ र ? यदि तपाईं गतिशील मनको हुनुहुन्छभने चञ्चले मनै चञ्चले तत्काल आरामदायी आसनहरूमा शरीरलाई शरणागत बनाइदिनुपर्छ । अब चञ्चले मन केही दिनमा अन्तर्मुखी बन्नेछ । तनाव, शिरजलन, उच्चरक्तचाप, मुटुको तेज चालमा, ज्वरमा विनामनको नहुने, मनको हुने, मनलाई बन्धनमा नराख्ने, मनलाई जबरजस्ती नमार्ने, मनलाई गलत प्रयोग नगर्ने ।

१४) अनियन्त्रितध्यान (Out of control meditation) किन गर्ने ?

"सीमाभित्र रहनुपर्छ । सदा नियन्त्रणमा हुनुपर्छ । यम-नियम कानुनसम्मत अग्रसर हुनुपर्छ । समाज धर्मशास्त्रअनुसार संस्कृति बचाइदिनुपर्छ । जन्मभूमिको सेवालाई महत्त्व मान्नुपर्छ परन्तु गतिशील चिकित्सा ध्यानले निर्देशित गरिएको उपलब्धिको मूलमा लाभ-फाइदा पुगेको हुनुपर्छ ।" स्वयम्लाई हित गर्ने समाजमा कल्याण पुऱ्याउने यदि शतप्रतिशत पक्कापक्की निश्चित र विजयी हुने लक्षण देखियो भने सीमाबाहिर गएर अनियन्त्रित ध्यानको ब्रह्मलीनमा रहनुपर्छ । यम-नियमका कानुन तोडेर आध्यात्मिकतामा जोड गर्नुपर्छ । मानवधर्मअनुसार जन्मभूमिको सेवा दिन जान्नुपर्छ। नियन्त्रित एकाग्रता र ध्यान गतिशील नभएपछि आफ्नैअगाडि लागेर केवल मनलाई मात्र अनियन्त्रित पार्नुपर्छ । कहिलेकाहीँ प्रकृतिले अनियन्त्रित पारिदिन खोज्छ । त्यस्तो शुभबेलामा मनयोग गर्नुपर्छ । मानवमनको स्वभाव र प्रकृतिको नियमभन्दा माथि उठ्नुपुर्छ । सर्वोच्चशिखर सहस्रारचक्रमा स्रष्टाको आध्यात्मिक अस्तित्त्व केन्द्रित गरी अनियन्त्रित ध्यान स्वीकार्नु अति आवश्यक छ । बायाँ चन्द्रनाडी इडा श्वरमा अभ्यास गर्ने गतिशील बन्नुस् । एकदम चिन्तित, अति पीडा, सङ्कीर्ण सोच, दिक्क विरक्तिपन, कसैको साथ, कसैको आशमा समय बर्बाद र जीवन नष्ट, असफलै असफल, नियन्त्रण र निर्मूल हल गर्न नै नसकिने समस्या झन् जटिल बन्दैगएमा स्वतन्त्र आसनमा एकान्तस्थानमा ब्रह्ममुहूर्त ३-५ बजेदेखि आधाघण्टा नित्यअभ्यास गर्नुपर्छ । आफूलाई पूर्ण नियन्त्रणमा ल्याइसकेपछि यो ध्यानको आवश्यकता छैन । देश, काल, परिस्थितिअनुसार साधकले अन्यहरूलाई बचाउन लोककल्याणहेतु यदाकदा अनियन्त्रित ध्यान गर्नुपर्ने हुन्छ । जिन्दगीमा डरलाग्दो घटनाहरू आइपर्दा यस्तो ध्यानले जीवनदान दिन्छ । गतिशील एवम् नयाँ ज्ञान प्राप्त हुन्छ । धेरैधेरै विषयमा स्वयम् चित्त बुझाउन सक्ने होइन्छ । मनमा नकारात्मक भाव-विचार आउनेहरूलाई यो ध्यानको अभ्यासले गतिशील बनाइदिनेछ । अनेक-विभिन्न समाधानका उपायहरू पत्ता लगाइनेछ । अनियन्त्रितमा गुणा-गुणामा हैरानी पश्चात् नियन्त्रणमा आइनेछ । नियन्त्रणभित्र शून्यभन्दा पनि

घट्ने हुनाले घटाउ हात नलागोस् । साधना-अभ्यासको गति परमात्माको कृपा र गतिशीलताले उचाइको शिखरमा पुग्ने सरल तरिकाको अनियन्त्रित ध्यानको अभ्यासले पुनर्जन्म मिल्छ ।

१५) मनमूर्च्छाध्यान कसरी गर्ने ?

एकदम ठण्डा शरीर तात्दै नतातेमा, अग्निमन्द भएमा, अहम्ता बढेमा, नराम्रो सोच आइरहेमा, निष्क्रिय भइएमा, दिनप्रतिदिन अस्वस्थता बढ्दोमा, उद्देश्यविहीन आदिमा मन-मूर्च्छा क्रिया धेरै उपयोगी सिद्ध हुन्छ । सुतेर वा बसेर तर शान्त भई गर्नुपर्छ । प्रत्येक १२ घण्टामा डेढ मिनेट, १ हप्तादेखि ३ हप्तामा ३ मिनेट बढाउन सकिन्छ । गतिशील हुनेहरूले स्वविवेकबाट लाभांशलाई ख्याल राखी गर्नुहोस् । खाली पेट र तनावरहित अवस्थामा अभ्यासलाई बढाउनुपर्छ । धेरैबेर श्वास रोक्नसक्ने कुम्भकका अभ्यासीहरूलाई फलदायी हुनेछ । भ्रामरी प्राणायाम गर्नेहरूलाई झन् उपयुक्त भइदिनेछ । दुवै कान्छीऔँलाले तल्लो ओठमा साहिँलीऔँलाले उपल्लो ओठमा, बीचका दुवैऔँलाले नाकका प्वालहरूमा चञ्चले चोरऔँलाले आँखाहरूमा एकदम हल्का दबाब र बुढीऔँलाले खुब दबाब दिएर कानका प्वाल र जरामा मनले बन्द गरिसकेको ज्ञानेन्द्रियहरूलाई हातका औँलाहरूको सहयोग लिएर मनमूर्च्छा ध्यान गरिन्छ । मुख बन्द, ओठ कसिलो र आँखा बन्द गर्न सक्नेलाई बुढीऔँलाहरूले नाकका प्वालमा र चोरीऔँलाले कानहरूमा जोडसँग दबाउनुपर्छ । श्वासविनाको शरीरलाई सुन्नेतिर मनलाई लगाउनुपर्छ । विनाखानपिन खुब स्वादमा रही अनाहत-नादध्यानमा भित्र सुन्नुपर्छ । सजिलो हुँदासम्म नाक बन्द गर्नुपर्छ । जब असजिलो लाग्छ गतिशील हुन सकिन्न, तब नाक खुल्ला गरी कान ११ मिनेट जति बन्दै पारी पछि खुल्ला गर्नुपर्छ । १५ मिनेटमा आँखा खोली चाउरिएको अर्थात् बन्धनमा बाँधिएको अनुहारको मालिस गरी मधुररस मनमन तातो वा मह १ चम्चा पानीसँग पिउनुपर्छ । यो ध्यानको अभ्यासले मूर्च्छाबाट जागरण ल्याउँछ । आधा जिउँदो र आधा मरेको ५०% मा रहनुपर्छ । बेहोशमा अर्धमूर्च्छा ध्यान गर्नेहरू गतिशील चिकित्सामा ब्रह्मलीन कर्मले लिप्त हुन्छन् किनभने पूर्णचेतनामा होसयुक्त साक्षीत्वको सावधानीमा अर्धमूर्च्छा ध्यानको अनवरत अति हठयोग अभ्यासले छिटो आत्माविकास गर्दै परिपक्व बनाउन सकिन्छ । नयाँ ढङ्गबाट जीवनशैली परिवर्तन भई रहस्यमय काम गर्ने मौका मिल्दछ । आफ्नो स्व-स्वभावलाई पकड्न र समात्न सकिएमा सफलता चाँडो हात लाग्नेछ । डरलाग्दो रोग स्वतः निर्मूल हुन्छन् । कार्यक्षमतामा वृद्धि हुनेछ । सदा भयरहित गतिशील चिकित्सक बनिन्छ ।

१६) नमस्कारध्यान किन गर्ने ? Why should we do Namaskaram ?

सबैलाई प्रार्थना नमस्कार दुवै हात जोडेर दश औँलाले गरिन्छ । नाकको अग्रभागमा टुप्पोनेर दुवै आँखाले दृष्टिपात गरिएको हुन्छ । आज्ञाचक्रबाट आदेश, आदेश नभएसम्म गरिरहनुपर्छ । उभिएर खडा आसनमा गर्नु उत्तम हो । आफैँमा रहेको ब्रह्म सबैमा हुनुहुन्छ । श्वरको मालिक 'ई', श्वरको सञ्चालक ईश्वरलाई साक्षी राखेर हेरिन्छ । आफैँमा साक्षात् ईश्वर हुनुहुन्छ भनी जाँचपड्ताल भइरहेको हुन्छ । निहुरेर नमस्कार भई परमात्माको दर्शन भेटघाटमा गर्ने प्रचलन छ । अनादिकालदेखि झुकेर नमः आकार जोसँग पनि निहुरिने, सामुन्ने चरणमा नतमस्तक हुने, शरणमा पर्ने, सहमति जनाउने, नमन, सहानुभूति प्रकट गर्ने आदि पुकार नमस्कार नै हो । स्वयम् आफैँभित्र भेटघाटको मिलन व्यक्तिलाई मनमनमा सम्झिनु र प्रार्थना ईश्वरका रूपमा चिन्तन-मनन गर्नु हो । अन्तरआत्मादेखि आर्त पुकारको रूपमा गरिने सर्वप्रार्थना नमस्कार स्वध्यान हो । खुब श्रद्धासँग मान्नु जब कि ब्रह्मअंश जो हरेक हो । अर्कालाई मान्ने संस्कार बसाउनु भनेको स्वयम्लाई जान्नु हो । अहङ्काररहित तब भइन्छ । जुन बेलामा पनि नमस्कार बनिरहन्छ । उच्चरक्तचाप, रक्तपित्त, मनमस्तिष्क तात्ने, मुटुको चाल तेज, शरीर डाह, जलन, ज्वर आउने समस्या र रोगमा, विश्वास-श्रद्धा-भाव जगाउने र बढाउनेमा नमस्कार गरिएको प्रार्थना अत्यन्त उपयोगी स्वध्यान हो । आफूद्वारा अरूलाई मान्ने

काम बन्नु उपलब्धिमूलक गूढतत्त्वको सार सर्वनमस्कार स्वध्यान नै हो । नमस्कार गरिरहन पाउनु सर्वस्व हो, किनकि यस्तो शुभअवसर सधैँ नआउन पनि सक्छ । सबैलाई नमस्ते टक्र्याउँने, मनले दर्शन चढाउने र अहम्रहित शरणागत बन्ने सौभाग्य सबैले पाउनुपर्छ । सर्वप्रार्थना नमस्कार स्वध्यानले जीवनलाई गतिशील बनाउँछ । आमजनतामा सुधार्ने मौका पाउँछ । सदा अग्रसर रहने मनलाई क्रियाशील पार्छ । स्वधर्मको साधक र वैज्ञानिक बन्दछ । आत्मब्रह्मलाई विश्वव्यापी हेर्ने मनको भइन्छ । नमस्कारले घमण्डीपना हराउँछ र धेरे रोग भाग्छ ।

१७) राजयोगध्यान विधि :

पहिलो चरण : ॐकार ५ मिनेट, ठूलो आवाजका साथ आँखा बन्द गरी सिधा उभिएर गहिरो ॐकार उच्चारण गर्ने ।

दोश्रो चरण : श्वासप्रश्वासलाई ध्यान गर्ने ३ मिनेट, श्वासलाई सम्झँदै स्वयम्‌को अन्तरमनलाई स्मरण गर्नुपर्छ ।

तेश्रो चरण : ५ मिनेट, मनपर्ने सङ्गीतको धुनमा शरीरलाई कम्पन गराउने । नाच्ने, गाउने, काम्ने र मस्तीमा हल्लिएर रम्नुपर्छ । पन्छीझैँ देहलाई खुब उडाइदिनुस् । सदा राजयोगमा गतिशील अभ्यास गर्दै अत्यन्त उच्चकोटिको आध्यात्मिक आनन्द लिनुपर्छ ।

चौथो चरण : ३ मिनेट, सुखासनमा कम्पन र सन्तुलनप्रति होशपूर्ण स्थिर रहँदै अनाहतभित्र श्रवण गर्नुपर्छ ।

पाँचौं चरण : ३ मिनेट, खडा भई छातीमा दुवै हात राखेर ईश्वरीय प्रेमका तरङ्गहरू अहोभावका साथ हृदयमा परमतत्त्वलाई ग्रहण गर्नुपर्छ ।

छैटौं चरण : ३ मिनेट, आफ्नै अन्तरमनका विचारहरूलाई द्रष्टाभावले आज्ञाचक्रमा आज्ञास्वागत गरिरहनुपर्छ ।

सातौं चरण : १५ मिनेट, हाम्रो आकारभित्रको निराकार स्वरूप चैतन्यलाई हेर्दाहेर्दै आत्मस्मरणले आज्ञाचक्रको ज्योतिध्यानमा लीन हुनुपर्छ । मनलाई विश्वब्रह्माण्डमा उडाएर थकाउँदै शरीरमा प्रवेश गर्ने । अब अन्तरमन आत्मब्रह्ममा जोडेर मनलाई स्थिर बनाउने ।

१८) अमृत सञ्जीवनी ध्यान :

प्रथम चरण : सर्वप्रथम खाली हुनुस् । जानेबुझेको र अनुभवको ज्ञानलाई समेत मिथ्या र असत्य जानी अत्यन्त श्रद्धाभावका साथ साँच्चिकै विचरापन ल्याउने ।

दोस्रो चरण : आफ्नो रूपको साक्षात् चित्रणस्वरूप दर्शनमा ध्यान केन्द्रित पार्नुस् । प्राकृतिक संसारमा रहेको शरीरलाई हेर्दै स्वस्वरूपमा लीन बनाउने ।

तेस्रो चरण : यो देहलाई अमरआत्माको साक्षी राखी साक्षात्कार गर्नुस् । देहभाव हटाएर आत्माभाव ल्याई शरीरको विचित्र-चित्रण हटाउने ।

चतुर्थचरण : जिउँदो श्वरलाई सुँघ्ने ईश्वरयोगलाई बुझेर प्राणायाममा जाँच्दै प्रकृतिगत श्वरलाई साक्षी राखी ब्रह्मयोगमा जोडिने ।

पञ्चम चरण : आफ्नो दृष्टिकोणलाई हेर्ने, भित्री ज्योतिलाई आज्ञामा साक्षी राखी ब्रह्मज्योतिको महसशूस गर्दै ब्रह्मयोगमा गतिशील बन्नुपर्छ ।

छैटौं चरण : आफ्नो आवाजलाई सुन्ने, अन्तरनादलाई सुन्दै अनाहत-नादब्रह्मलाई साक्षी राखी ब्रह्मयोगमा जोडिने ।

सातौं चरण : आफ्नो अमृतपूर्ण स्वादलाई चाख्ने, स्वादिष्ठ खेचर अमृततत्त्वलाई साक्षी राख्दै ब्रह्मवारि महारसको ब्रह्मयोगमा अग्रसर हुने ।

१९) रहस्यमय विलक्षण ध्यान :

प्रथम चरण : आदिगुरु शिवलाई स्मरण गर्दै अहोभावमा श्रद्धा भरेर ३ मिनेट प्रार्थना-वन्दना गरी ऋषिमुनि गुरुको नाममा मौन श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्ने ।

दोस्रो चरण : सानो मन, हीनताभाव, सङ्कुचित विचार, नकारात्मक कार्यशैली, अकल्याण, अशान्त र अति दुःखी भएको चिन्तन-मनन गर्नुस् । आफ्नो लीलामय आलोचनामा ३ मिनेट शरीर उभ्याउनुपर्छ ।

तेस्रो चरण : आफ्नै कमी-कमजोरीसँग रिसाएर क्रोधी क्रियाकलापलाई ५ मिनेट नजरअन्दाज गरौं ।

चौथो चरण : जीवनका दुःखद घट्नालाई याद गर्दै अधिक रुने । पटकपटक स्मरणमा रुँदै आँसु झारी खुब रोएर हैरान भई ५ मिनेटमै हलुका हुनुपर्छ ।

पाँचौं चरण : स्वस्वरूपमा आएर अहोभावले परिपूर्ण भरिनुस् । गाना गाउँदै, नाच्दै ५ मिनेट उत्सव मनाउने । खुशी ल्याएर हर्षोल्लासका साथ उफ्रने ।

छैटौं चरण : हाँस्न आरम्भ गर्नुस्, मनपरी दिल भरेर अधिकतम हाँसो ल्याउनुस्, ५ मिनेटमा हास्यसंसारबाट स्वस्वरूपमा विश्रान्ति लिनुपर्छ ।

सातौं चरण : ब्रह्मस्मरण गर्दै आन्तरिक निराकारआकाशमा हराउने । चैतन्यलाई निर्गुण अरूपमा ध्यान गर्दागर्दै यो देहलाई मरेतुल्य समाधिमा लीन गराउनुपर्छ ।

२०) समर्पण स्तुति शरणागत-ध्यान :

हे अनाथनाथ ! हे अशरणशरण ! हे पतितपावन ! हे दीनबन्धु ! हे अरक्षितरक्षक ! हे आर्त्तत्रायणत्राणपरायण !, हे निराधारका आधार !, हे अकारणको करुणावरुणालय ! हे साधनाहीनका एकमात्र साधन !, हे असहायकका सहायक ! एक सहारा ! हे प्रभो ! त्राहि माम् त्राहिमाम् ॥ हे शिवोम् त्राहिमाम् ! हे अन्तरदेव ! हे प्रभो ! पाहि माम् पाहि माम् पाहि माम् । हे ब्रह्माण्डका स्वामी ! हे ईश्वर ! शिवोहम् शिवोहम् । अहं ब्रह्मास्मि (हे ब्रह्मअंश) देव ! ईश्वरविना म रहन नसकूँ यस्तो व्याकूलता हे मेरो अन्तरआत्मा ! मेरो हृदयमा आगो लागोस्, प्रभुको प्रेमविना जिउन नसकूँ । हे आदिनाथ ब्रह्म ! परमआत्माविना मेरो को छ ? म कसलाई भनूँ ? सुन्ने नै को छ र ? हे ब्रह्मदेव ! हे मेरो शरण्य म कहाँ जाऊँ ? के गरूँ ? मेरो कोही छैन ! हे शिवोम् ! हे विभो ! मलाई शरणमा लिईहाल्नोस् ! चरणमा परिरहेको छु । हे अन्तर गुरुदेव ! हे अन्तर शक्ति ! समर्पण स्तुति ध्यान सदा भइरहोस् ! सर्वत्र अभ्यास गर्न सकियोस् । सबै समस्या र रोगहरूलाई उसकै जिम्मा लगाइदिनुपर्छ । यो समस्त जीवनलाई समर्पित गरौं; किनकि अनावश्यक बोझ-भार हामीहरूले किन बोक्ने र लिने ? परम् प्रभुको दान र महादानलाई सबै सुम्पिदिनुपर्छ । तनाव, दुःख, पीडा, रोग र समस्याहरूलाई बुझाइदिएर हामी एकदम खाली हुने कोशिश गरौं ! हमेशा खाली राखौं ! सदा खाली बनौं ! श्रद्धा र भक्तिभावले परिपूर्ण अवस्थामा शरणागत ध्यान हुन्छ । स्वयम्लाई हराइदिन्छ, मन बिलाएर जान्छ । इच्छा चाहना केही हुँदैन, विचारध्यान अस्त भइसकेको हुन्छ । पूर्ण साक्षीभाव प्रकट भइसकेपछि शरणागत ध्यान स्वयम् प्राप्त हुन्छ । सदा शरणागत-जिन्दगीभर सदा अस्तित्त्वको शरणमा आफ्नोपन हराउनुपर्छ । सदा समान भइरहनुपर्छ । सदा साक्षी आत्मसम्मानमा हुनुपर्छ । मानवस्वास्थ्यको लागि शरणागतस्थितिमा रहनु महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो ।

ॐ मनोमङ्गलम्, ॐ इच्छामङ्गलम्, ॐ विचारमङ्गलम्, ॐ भूमिमङ्गलम्, ॐ अग्निमङ्गलम्, ॐ पवनमङ्गलम्, ॐ गगनमङ्गलम्, ॐ देहमङ्गलम्, ॐ क्रियामङ्गलम्, ॐ ब्रह्माण्डमङ्गलम्, ॐ सर्वात्ममङ्गलम्, ॐ भवतु-भवतु-भवतु । अन्तरशक्तिबाट ईश्वरले दुई कुरा दिनुहुन्छ । दया गर्नुभयोभने स्वस्थमनुष्यमा रहियो र दण्ड दिनुभयोभने अस्वस्थ्य भइन्छ, मृत्यु हुन्छ । निरोगी हुनु धर्म हो र रोगी बन्दै मृत्यु हुनु पाप हो । अतः स्वस्थ रहनु नै आफ्नै शक्तिभित्रको ईश्वरकृपा हो ।

साधुवादो धन्यवादः साधोः साधुत्व-सम्भवः । साधूनां साधुना कार्यं लोककल्याण-साधना ॥

ब्रह्म-सूत्र- बीज मन्त्र ॐ भूः भूवः स्वः ॐ - ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्

२१) चक्रभेदनध्यान (Root Plexus Meditation) :

क) मूलाधारचक्र ध्यान (Root Plexus Meditation) :

मूलाधारचक्र : गुदास्थानको समीप ऊर्ध्वतर्फ, पृथ्वीतत्त्व त्रिकोण आकृतिमा तप्तस्वर्णमय अग्निज्योतिको निवास रहेको छ । यस चारदल कमल 'लं' बीजकोषको मूलमा सर्पको आकारमा कुण्डलिनी-महाशक्ति शयन गरेकी छिन् । यस कुण्डलिनी प्रज्वलित स्वर्णिम अग्निज्योतिमा प्राण एवं मन विलय गर्नुका साथ अहङ्काररहित ध्यान गर्नुपर्दछ । यस त्रिपुरा कामरूप पीठमा पवित्र योगक्रियाद्वारा सुप्तकुण्डलिनी जागरण अवस्था प्राप्तमा सबै तरहका भोग एवं मुक्ति-भुक्ति प्रदायक महादेवीको कृपाद्वारा जीवन्मुक्त भएर साक्षात् कैवल्यपदलाई प्राप्त गर्छ ।

ख) स्वाधिष्ठान चक्रध्यान (Hypogastric Plexus Meditation) :

स्वाधिष्ठानचक्र : उपस्थ समीप, जलतत्त्व अर्द्धचन्द यस षड्दल कमल 'वं' बीजकोषमा पश्चिमतर्फ मुख गरेको मुँगको अङ्कुरसदृश रक्तवर्णयुक्त शिवलिङ्गसँग एकाग्र चित्तले ध्यान गर्नुपर्दछ । यसको उपासनाद्वारा ऊर्ध्वतर्फ सक्रिय हुँदा सम्पूर्ण विश्वलाई आकर्षित गर्न सक्ने सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

ग) मणिपूरचक्र ध्यान (Epigastric Plexus Meditation) :

मणिपूरचक्र : नाभिमण्डलमा, अग्नितत्त्व तीन कोणयुक्त यस दसदश कमल 'रं' बीजकोषमा तरुण आदित्य सूर्यज्योतिको प्रकाशमान महाशक्तिमा स्थिरबुद्धिले सर्वदा ध्यान गर्नुपर्दछ । यसको तपद्वारा पूर्णजागृति अवस्थामा समस्त पाताल महान् सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

घ) अनाहतचक्र ध्यान (Cardiac Plexus Meditation) :

अनाहतचक्र : हृदयमा, वायुतत्त्व षट्कोण आकार यस द्वादशदल कमल 'यं' बीजकोषमा परम ज्योतिर्मय विश्वतोमुख सर्वज्ञ ईश्वरसँग (बह्म) शुद्ध मनद्वारा चिन्तन गर्नु पर्दछ । यही ज्योतिर्मय लिङ्ग हंसकलाको नामबाट प्रसिद्ध छ । यहाँ हृदय-कमल सम्पूर्णको अति प्रिय छ । तपस्याद्वारा आराधना गर्नाले विशुद्ध हंस सूक्ष्मशरीरले आकाशमार्गमा गमन गर्न सक्ने शक्ति प्रकट हुन्छ ।

ङ) विशुद्धिचक्र ध्यान (Cervical Plexus Meditation) :

विशुद्धचक्र : कण्ठमूलमा, आकाशतत्त्व निर्मल गोलाकार यस षोडशदल कमल 'हं' बीजकोषको इडा र पिङ्गला नाडीको मध्यमा श्वेतवर्ण प्रकाशमान सुषुम्ना नाडीलाई ध्यान गर्नुपर्दछ । यसको जप, ध्यानद्वारा अनाहत (नाद) को सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

च) आज्ञाचक्र ध्यान (Medula Plexus Meditation) :

आज्ञाचक्र : मस्तकमा, आत्मातत्त्व अंगुष्ठ आकार यस द्विदल कमल 'ॐ' बीजकोषमा दीपशिखा ज्योतिको आकारमा ज्ञान-चक्षुले ध्यान गर्नुपर्दछ । योगीजन भृकुटीमध्यमा परमज्योतिर्मय ॐकारसँग ध्यान-परायणद्वारा समस्त ज्ञान एवं आत्म-कल्याण प्राप्त गर्दछन् ।

छ) सहस्रारचक्र ध्यान (Cerebral or Crown Plexus Meditation) :

सहसारचक्र : यस शीर्षधारा केन्द्रीयमस्तिष्कको माथि सहस्रदल कमलको बीजकोषमा हिरण्मयको शको तेजोमण्डल माथि बाह्रअंगुल दूरीमा विशुद्ध अविनाशी साक्षात् परब्रह्मसँग परमज्योती आफ्नु

आत्मालाई योग गर्दै धीरपुरुष परमेश्वरसँग आत्म-साक्षात्कार गर्दछन् । यस अविनाशी योगद्वारा ज्ञान हुन्छ, आत्मतत्त्व स्वयं-प्रकाशमान, परमेष्ठी, महान् ब्रह्मानन्दस्वरूप भगवान् ईशको रूपमा हुनुहुन्छ ।

समाधि (Super Consciousness) : श्रद्धेय गुरु पतञ्जलिका अनुसार **योगः चित्तः वृत्तिनिरोधः ।**

बुद्धधर्मको सूत्र त्रिरत्न : शील, समाधि र प्रज्ञालाई भनिन्छ । शील र समाधिको अनवरत अभ्यासद्वारा प्रज्ञाको उदय हुन्छ । प्रज्ञा अर्थात् परमचेतना ज्ञानको उत्पत्ति जबसम्म हुँदैन, तबतक यसलाई धारण गर्ने शक्ति स्वयम् शरीरमा उदय हुनैपर्दछ । शुद्ध शरीरमा नै पवित्र ब्रह्मज्ञान सम्भव छ । शीलद्वारा मनशुद्धि एवम् समाधिबाट चित्तशुद्धि गरिन्छ । यो माटोमय शरीर परमात्मालाई सुम्पिदिनुपर्छ । तपाईं हाम्रो यहाँ केही छैन । मेरो, मेरोको केवल अहम्ता-घमण्ड हो । हामीहरूसँग जो छ त्यो प्रकृतिको उपज हो । समाधिको निरन्तर अभ्यासले पुण्यकर्ममात्र गरिन्छ । यो देह सडाएर कुहाएर रोगले अतिग्रसित हुनुभन्दा समाधिको अभ्यास गर्दै निर्विकल्पको ब्रह्मलीन समाधिमा जानुपर्छ । स्वयम्ले गर्नुपर्ने सारा काम र कर्तव्य इहलीला समाप्त गरेर चैतन्यपूर्ण सहज समाधिबाट अन्तर्दृष्टि-निर्विकल्प महामृत्यु आसनमा राखिनुपर्छ । यथार्थतालाई स्वागतम् (Welcome to my Reality) गर्दै मनुष्यले सदा गतिशील रहिरहनुपर्छ र आनन्दसँग समाधिमा पुग्नुपर्छ ।

१. **भूमिसमाधि :** श्वास फेर्न मिल्ने गरी भूमिमा पुरिएर रहने ।

२. **जलसमाधि :** श्वास फेर्न मिल्ने गरी पानीमा डुबेर रहने ।

३. **ध्यानयोगसमाधि :** सम्झने योगबाट बिर्सने सूत्र जन्मने तयारी गर्ने ।

४. **लयबद्धनादब्रह्मयोगसमाधि :** स्वयम् स्वअध्ययनमा नाद अनाहतमा रहने ।

५. **दिव्य रसामृत योगसमाधि :** अमृतवर्षामा ब्रह्मानन्द भइरहने ।

६. **कैवल्यसमाधि :** स्वयम्, स्वयम् आफैं प्रकृतिद्वारा प्राकृतिक केवलम् बनिरहने ।

७. **ब्रह्मयोगसमाधि :** ब्रह्मको आधारमा स्वयम्लाई लीन गराई शरणागत हुने ।

८. **Self- Remembrance** : (आत्मस्मृति) भइरहने समाधि ।

९. **Pure Consciousness** : विशुद्ध चेतना आध्यात्मिक ज्ञान ब्रह्मयोगमा सूक्ष्मतत्त्वस्मरणमा रहने ।

१०. **Real Sacrifice** : वास्तविक स्ववलिदान दिने अवस्था ।

११. **Supreme Awareness** : (उच्चचेतनाले ब्रह्मयोगमास्थित रहने ।

१२. **आत्मअनुभव** (Soul Realization) : महसुसता आरम्भ ॐ नमः शिवायः Aum Namaha Shivaya आत्मा साक्षीशिवाय अन्तिम श्वासमा गएर ।

आवागमनभन्दा पर मुक्ति, मुक्तिभन्दा अझ पर मोक्ष, मोक्षभन्दा पनि धेरै परको परमब्रह्मस्थिति असम्भव पद स्वधर्ममा अद्वैत हुनु (Enlightenment) हो । महामुक्ति (Ultimate Salvation) यो ब्रह्मलीनसमाधिमा सम्भव छ । सातचक्र पार गर्दै साँढे सातमा पुग्दा व्यक्ति जन्मजन्मको तपस्याद्वारा पूर्ण सजग, पूर्ण जागृत हुँदै बुद्ध, भगवान्, ईश्वर (God) आदि भवतु सर्वमङ्गलम् । शिवोमस्तु ! लयबद्ध क्रिया स्वको आधारमा सहस्रार चक्रध्यान बन्नुपर्छ ।

क) अद्वैत समाधि : गतिशील अभ्यासले अहम्ब्रह्मास्मिको सूत्रद्वारा अद्वैतसमाधिमा पुग्नुपर्छ ।

ख) गतिशील समाधि : सक्रियध्यान गर्ने अभ्यासले गतिशील समाधिमा पुग्नुपर्छ । सुधारात्मक र निरन्तर साधनाबाट अग्रसर हुनुपर्छ ।

ग) कैवल्य समाधि :

केवली प्राणायाममा वास्तविक अजपाजप बन्छ । श्वासको क्रिया मुख्य तीन चरण पार गर्दै सम्पूर्ण प्राणायाम क्रियायोगद्वारा सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमस्थितिमा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान भई समाधिमा पुगेको आध्यात्मिक गतिलाई कैवल्य समाधि भनिन्छ । स्वयम्... स्वयम्... ॐ नमः शिवाय अद्वैत पूर्णता प्राप्त व्यक्ति, आत्मविद्या योगविज्ञानको अधिकारी र कर्तव्यपरायण महामानवताका पूर्णप्रकाशक ज्योति सर्वव्यापक समस्त ब्रह्माण्डमा फैलिएको विचित्र परम पद, बुद्धत्वका ब्रह्मचेतना ज्ञानमोक्ष स्वरूपमा ब्रह्मलीन शिवशक्ति भेदक स्वधर्ममा गतिशील चिकित्सक, ईश्वरीय सद्गुरु आत्मप्रकाशक सत्य महातत्त्ववेत्ता वैज्ञानिक महाज्ञानी स्रष्टा कैवल्यको केवलम् शिवायले नेति नेति ॐ नमः शिवायमा कैवल्यसमाधि ऋषिमुनिद्वारा निर्देशित, प्रकृतिमा सृष्टिसञ्चालनका श्रद्धेय समाधिको सूक्ष्मतम अन्तस्तरङ्गले स्वघटित परिपूर्ण शिवशक्तिभेदक ब्रह्मयोगी आफैं बनिरहेको हुनुपर्छ । महत्त्व (Importance) भन्दा अत्यावश्यकतामा (urgent for practical behaviour) जोडयोग बन्नुपर्छ र प्रयोगी हुनुपर्छ । बुझेर-जानेर गरियो भने धर्म हो । बुझेर-जानेर गरिएन र पुनःपुनःगल्ती गर्दै गइयोभने पाप हो । सबैजना धर्मग्रन्थ पढ्दछन् तर आफ्नोबारेमा कोही पनि पढ्दैनन् (Everyone reads scriptures, nobody reads about himself/herself) प्रकृतिमा प्रेमफल मुक्तिरूप ? (Love is Fruitful and emancipating in nature) । जन्मेको मूलकारण- शुभ र अशुभ कर्महरूको तरङ्गले जन्म हुन्छ ।

शरीरको पञ्चअवस्था

१. स्थूलशरीर : क्रमशः अन्न, रस, रगत, मासु, छाला, रौं, बोसो, हड्डी, मज्जा, वीर्य, ओज र तेजबाट निर्मित (समस्त स्थूलरूप) 'स्थूल शरीर' हो ।

२. सूक्ष्मशरीर : पञ्च ज्ञानेन्द्रिय + पञ्च कर्मेन्द्रिय + पञ्च प्राण, मन र बुद्धिहरू मिलेर बनेको 'सूक्ष्म (लिङ्गस्वरूप) शरीर' हो ।

३. कारणशरीर : शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, काम, कर्म र अविद्या, समष्टिशक्तियुक्त (आधिभौतिक शरीर) 'कारण शरीर' हो ।

४. जीवात्माशरीर : प्रकृति-महातत्त्व-अहंकार आदि चौबीसतत्त्व, माया, कर्म तथा गुण जन्म-मृत्यु पाशमा आवद्ध 'जीवात्मा' हो ।

५. परमात्मामय अवस्थाको शरीर : विशुद्ध, अविनाशी, साक्षात्, सर्वत्र विराजमान, ज्ञानस्वरूप, स्वयं-प्रकाशमान, अविचल एवं परमानन्दस्वरूप यही अन्तर्यामी 'परमात्मा' हुनुहुन्छ ।

पञ्चकोष

१. अन्नमय कोष : अन्नबाट निर्मित अष्टधातुहरूको शरीर अन्नमय कोष हो ।

२. प्राणमय कोष : मुख्य दश प्राणहरू मिलेर बनेको शरीर प्राणमय कोष हो ।

३. मनोमय कोष : पञ्च कर्मेन्द्रियहरू र मन मिलेर बनेको मनोमय कोष हो ।

४. विज्ञानमय कोष : पञ्च ज्ञानेन्द्रियहरू र बुद्धि मिलेर विज्ञानमय कोष बनेको छ ।

५. आनन्दमय कोष : ज्ञानस्वरूप पवित्र स्वयंचेतन स्वयंज्ञानको मूल-केन्द्र आनन्दमय कोष हो ।

जीवात्माका पञ्चअवस्था

१. जाग्रत् अवस्था : पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय तथा चार अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार) मिलेको चौध सक्रिय अवस्था जाग्रत् हो ।

२. स्वप्न अवस्था : चार अन्तः करण संयुक्तरूपबाट सक्रिय अवस्था स्वप्न हो ।

३. सुषुप्ति अवस्था : यस अवस्थामा केवल चित्त नै एक कारण (सक्रिय) रहन्छ ।

४. तुरीया अवस्था : केवल जीवात्मा नै सक्रिय रहन्छ ।

५. तुरीयातीत अवस्था : केवल परम ज्योतिर्मय परमात्मा साक्षात्कार हुन्छ ।

रोगीको मन, विचार र भावनालाई शुद्ध पारी अपारश्रद्धा बढाउने र पूर्णविश्वासी बनाउने वैदिक प्रार्थनाहरू :

एक्लै वा समूहगत धेरै जना मिलेर रोगीसमक्ष स्तुति गरी ध्यान गर्नुपर्छ । शारीरिकरोग मानसिकरोगमा नबदलियोस् र मानसिकरोग आध्यात्मिकरोगमा परिवर्तन नहोस्, बिरामीलाई धैर्य-संयमताको उर्जा-विशेष शक्ति प्राप्त होस्, रोगको प्रकोप केही कम हुँदै जाओस्, रोगीको भाव पवित्र र अति सकरात्मक होस्, श्रद्धा उचाइमा पुगोस्, पूर्णविश्वासी बनेर चिकित्साबाट लाभ मिलोस्, सही चिकित्सा बनोस्, अर्थ र समय बर्बाद नबनोस्, यथाशीघ्र सन्चो होस्, उपचारका हरेक उपकरण-औषधि-पोषण गतिशील सेवाप्रदायक रहोस, अग्रसर चिकित्सक, सेवा सुधारात्मक रहोस् भन्दै आत्मपुकार गर्नुपर्छ । नजिक वा टाढा बसेर रोगीको उपकार ध्यान अति आवश्यक पर्छ । कुनै पनि आत्मास्तुति वा वैदिकमन्त्रले गरिएको ले मन शान्ति तत्काल भई आत्मउद्धार हुनुपर्छ । निम्नप्रार्थनाहरू रोगीको इच्छा, मन, विचारलाई बुझेरमात्र गर्नुपर्छ ।

१) श्रीशिवप्रातःस्मरणस्तोत्रम्

प्रातःस्मरामि भवभीतिहरं सुरेशम् । गङ्गाधरं वृषभवाहनमम्बिकेशम् ॥
खट्वाङ्गशूलवरदाभयहस्तमीशम् । संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥
प्रातर्नमामि गिरिशं गिरिजार्द्धदेहम् । सर्गस्थितिप्रलयकारणमादिदेवम् ॥
विश्वेश्वरं विजितविश्वमनोऽभिरामम् । संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥
प्रातर्भजामि शिवमेकमनन्तमाद्यम् । वेदान्तवेद्यमनघं पुरुषं महान्तम् ॥
नामादिभेदरहितं षडभावशून्यम् । संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥

संसारको भय भनेको व्याधि हो । परमात्मालाई आफ्ना रोग जिम्मा लगाउनु हो । बोझ बिसाउने हो । अगणित रोग र महारोगबाट भगवान् शिवले बचाइदिनुहुन्छ यसैले शिवलाई यहाँ संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् भनिएको छ । शिव नै त्यस्ता हुन् जो संसारका समस्त रोग चाहे आधिदैविक हुन् वा आधिभौतिक अथवा आध्यात्मिक समस्तलाई हरण गरिदिन्छन् र शुद्धबुद्ध शिवचैतन्यसरह तुल्याइदिन्छन् यस्ता आद्य, अनन्त, वेदान्तवेद्य, अनघ, परमात्मा शिवलाई प्रातःस्मरण गर्नु गतिशील जीवन र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । नाम र भेदरहित साक्षात् शिवस्वरूप ईश्वरबाहेक संसारका रोग हरण गर्ने दोस्रो कुनै यो दुनियाँमा छैन ।

२) शिव पञ्चाक्षरी स्तुति :

ॐ नागेन्द्रहाराय त्रिलोचनाय भस्माङ्गरागाय महेश्वराय ।
नित्याय शुद्धाय दिगम्बराय तस्मै नकाराय नमः शिवाय ॥

मन्दाकिनीसलिलचन्दनचर्चिताय नन्दीश्वरप्रमथनाथमहेश्वराय ।
मन्दारपुष्पबहुपुष्पसुपूजिताय तस्मै मकाराय नमः शिवाय ॥

शिवाय गौरीवदनाब्जवृन्दसूर्याय दक्षाध्वरनाशकाय ॥
श्रीनीलकण्ठाय वृषध्वजाय तस्मै शिकाराय नमः शिवाय ॥

वशिष्ठ-कुम्भोद्भव-गौतमार्य-मुनीन्द्र-देवार्चितशेखराय ।
चन्द्रार्क-वैश्वानरलोचनाय तस्मै वकाराय नमः शिवाय ॥

यक्षस्वरूपाय जटाधराय पिनाकहस्ताय सनातनाय ।
दिव्याय देवाय दिगम्बराय तस्मै यकाराय नमः शिवाय ॥

ॐ यो भगवान् शिवको पञ्चाक्षरी मन्त्र हो । नमः शिवाय अर्थात् न-म-शि-व-य यी पाँच अक्षरका आधारमा यो पञ्चाक्षरस्तोत्र स्तुति गरिएको छ। सम्पूर्ण सृष्टि अव्यक्तबाट व्यक्त हुँदा पृथिवी, जल, तेज, वायु, आकाश यी पाँच महाभूतको रूपमा देखापर्दछ। रोगको कारण पञ्चभूतात्मक हुन्छ र त्यसको निराकरण पनि पञ्चमहाभूतात्मक आयुर्वेदीय औषधिबाट हुन्छ। यी पाँच अक्षरका स्तुतिका प्रभु शिव पनि पञ्चानन अर्थात् तत्पुरुष, वामदेव, सद्योजात, अघोर र ईशान नामका पाँच मुखका एकाकारस्वरूप हुनुहुन्छ। पाँच मुख भएका पञ्चानन नित्य शुद्ध शिवलाई अनन्य भक्तिका साथ स्तुति गर्दै पाँच महाभूतको यस शरीररूपी व्याधिभवनलाई पञ्चभूतात्मक औषधि वा जडीबुटीले शुद्ध बनाउन यो स्तुति अति उपयोगी छ।

३) गुरु प्रार्थना ध्यान :

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः । गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् । मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
मन्त्रः सत्यं पूजा सत्यं सत्यं देव निरञ्जनम् । गुरुवाक्यं सदा सत्यं सत्यमेकं परं पदम् ॥

अखण्डानन्दबोधाय शोकसन्तापहारिणे । सच्चिदानन्दरूपाय चात्मनो गुरवे नमः ॥
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया । चक्षुरुन्मिलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
दुर्लभो विषयत्यागी दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥
स्थावरं जङ्गमव्याप्तं यत्किञ्चित्सचराचरम् । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

चिन्मयं व्यापि यत्सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् । तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
सर्वश्रुतिशिरोरत्नविराजितपदाम्बुजः । वेदान्ताम्बुजसूर्याय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरञ्जनम् । बिन्दुनादकलातीतं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
ज्ञानशक्तिसमारूढः तत्त्वमालाविभूषितः । भुक्तिमुक्तिप्रदाता च तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

नमः शिवाय गुरवे नादविन्दुकलात्मने । निरञ्जनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥
य गुरुः सः शिवः प्रोक्तः यः शिवः सः गुरुः स्मृतः । उभयोरन्तरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिम् । द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम् ।
एकं नित्यम् विमलमचलं सर्वदा साक्षिभूतम् । भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि ॥

ॐ श्रीगुरवे नमः द्वैतबाट अद्वैत अन्तर्मुखी गुरु आफ्नो देहमा नै साक्षात्कार हुनुपर्छ । सत्य/ज्ञान/अनन्त वा ब्रह्मपदलाई मभित्र रहेका अविद्याले गर्दा बुझ्न र चिन्न सकिदैन । चिनाइदिने गुरु परमात्माभन्दा पहिले पूजनीय हुन्छन् । यसैले भगवान्को स्वरूप नचिने पनि गुरुकृपाले भगवत्प्राप्ति हुन्छ र सम्पूर्ण ताप-चाप र आधिव्याधिबाट मुक्ति पाइन्छ । यसैले ध्यानका लागि गुरुको मूर्ति, पूजाका लागि गुरुका पाउ, पाठका लागि मन्त्रस्वरूप गुरुका वाक्य र मोक्षका लागि गुरुकृपा सर्वोच्च हुन्छ । गतिशील स्वास्थ्यका लागि गुरुको स्मरण नै काफी छ । **ॐ गुरुदेवाय विद्महे परब्रह्मणे धीमहि तन्नो गुरुः प्रचोदयात् ॥**

४) मातृशक्ति स्तुति ध्यान :

कृपां कुरु महादेवि मणिद्वीपाधिवासिनि । अनन्तकोटिब्रह्माण्डनायिके जगदम्बिके ॥
जय देवि जगन्मातर्जय देवि परात्परे । जय श्रीभुवनेशानि जय सर्वोत्तमेश्वरि ॥
कल्याणगुणरत्नानामाकरे भुवनेश्वरि । प्रसीद परमेशानि प्रसीद जगतोरणे ॥
अमले निर्मले देवि सर्वपापविनाशिनि । अष्टसिद्धिमहाशक्तिवरदे वरदायिनि ॥
ज्ञानरूपा प्रकाशिकाश्चाम्बे मङ्गलकारिणि । रोगशोकभयकष्टदुःखाज्ञानविनाशिनि ॥
अमले निर्मले अम्बे ! सदा हृदयवासिनि । शरीरमानसरोगहरे हे ! रोगनाशिनि ॥
राजराजेश्वरि दुर्गे पार्वति परमेश्वरि । त्रयतापविनाशायै नमस्ते भुवनेश्वरि ॥
सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके । शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते ॥
सर्वज्ञानमयी स्तुत्या सर्वव्याधिविनाशिनी । सर्वानन्दमयी देवी सर्वरक्षास्वरूपिणी ॥
मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं सुरेश्वरि । यत्पूजितं मया देवि परिपूर्णं तदस्तु मे ॥

अनन्तकोटिब्रह्माण्डकी नायिका भगवती अम्बिका हुन् । यी जगज्जननी भनेर पनि पुकारिएकी हुन्छिन् । आमा पुष्टि, तुष्टि, आनन्द, सुख आदिकी अतुलनीय महावारिधि हुन् । समस्त शरीरका रोग, शोक, भय, असुरक्षा तत्क्षणै नाश गरिदिन सक्ने कोही छ भने त्यो आमा हो । पराम्बा भगवतीको शरणमा गएपछि हाम्रो स्वास्थ्य स्वतः अति सर्वोत्तम र गतिशील हुन्छ ।

५) क्षमाप्रार्थना-ध्यान स्तुति :

यस्मिन् सर्वं यतः सर्वं यः सर्वं सर्वतश्च यः । यश्च सर्वमयो नित्यं तस्मै सर्वात्मने नमः ॥
यं ब्रह्मावरुणेन्द्ररुद्रमरुतःस्तुन्वन्ति दिव्यैःस्तवै-र्वेदैः । साङ्गपदक्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं सामगाः ॥
ध्यानावस्थिततद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो । यस्याऽन्तं न विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः ॥
ॐ शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशम् । विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम् ।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम् । वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलौकैकनाथम् ॥
कर्पूरगौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्रहारम् । सदा वसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानीसहितं नमामि ॥
गणपतिं शिवापुत्रं शिवपुत्रं सुखप्रदम् । ज्ञानविज्ञानसम्पत्तिदातारं प्रणमाम्यहम् ॥
अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम । तस्मात् कारुण्यभावेन रक्ष रक्ष महेश्वर ॥
ॐ असतो मा सद् गमय । ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय । ॐ मृत्योर्माऽमृतं गमय ॥
सर्वेःभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः । सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिचद् दुःखभाग्भवेत् ॥
त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव । त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥
भर्जनं भववीजानामर्जनम् सुखसम्पदाम् । तर्जनं यमदूतानां शिवाशिवेति गर्जनम् ॥
स्थानीयाः ग्रामिणा देवाः सदा सर्वत्र रक्षकाः । भगवन् परमेशान ! प्रसीद परमेश्वर ॥
देवदेव महादेव शरणागतवत्सल । प्रसीद करुणासिन्धो साम्ब शङ्कर सर्वदा ॥
करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा श्रवणनयनजं वा मानसं वाऽपराधम् ।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो ॥
आवाहनं न जानामि न जानामि विसर्जनम् । मन्त्रपूजां न जानामि क्षमस्व परमेश्वर ॥
न जानामि योगं जपं नैव पूजाम् । नतोऽहं सदा सर्वदा शम्भु तुभ्यम् ॥
जराजन्मदुःखौघतातप्यमानं प्रभो पाहि त्वापन्नमामीश शम्भो ।
यदक्षरं पदभ्रष्ट्रं मात्राहीनं च यद् भवेत् ॥ तत्सर्वं क्षम्यतां देव ! प्रसीद परमेश्वर ॥
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ॥ पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

स्तुति-पाठ एवं मन्त्र आदि उच्चारण गर्दा भूल हुनसक्छ । गल्ती वा भूलको उपचार भनेको भूल स्वीकार गर्नु वा माफी माग्नु नै हो । माथि जति देवी देवताहरूको स्तुति गरियो तिनमा जहाँ जे जति अक्षर, पद, मात्रा आदिमा त्रुटि भयो ती सबैका लागि क्षमा पाऊँ भनेर यस प्रकारको पुकार गर्दा अज्ञानता, प्रमाद वा स्खलन आदि जे कारणले त्रुटि भए पनि क्षमा पाइन्छ । क्षमा प्राप्त भएपछि विश्वास बढेर ढुक्क भइन्छ र गतिशील स्वास्थ्य मिल्दछ ।

६) आत्मास्तुति (अन्तरात्माको प्रार्थना) (अद्वैत भई ब्रह्मयोग साक्षीमा रहने प्रमुखसूत्र)

मनोवुद्ध्यहङ्कारचित्तानि नाहम् । न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ॥
न च व्योमभूमिर्न तेजो न वायु: । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥
न च प्राणसंज्ञो न वा पञ्चवायु: । न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोश: ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायु: । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥
न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ । मदो नैव मे नैव मात्सर्यभाव: ॥
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्ष: । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥
न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दु:खम् । न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञा: ॥
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥
न मृत्युर्न शङ्का न मे जातिभेद: । पिता नैव मे नैव माता च जन्म ॥
न बन्धुर्न न मित्रं गुरुर्नैव शिष्य: । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥
अहं निर्विकल्पी निराकाररूपी । विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ॥
न चासंगतं नैव मुक्तिर्न मेय: । चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥

भगवान शिव स्वयम् आफूलाई चिदानन्दरूपको भन्नुहुन्छ । उहाँ आफूलाई मात्र शिव अर्थात् कल्याणको रूपमा रहन चाहनुहुन्छ । यही नै शिवसंकल्प हो । हामीले पनि यस उदात्त एवं कल्याणकारी भावलाई सदा धारण गर्नुपर्दछ । म पनि जीवभावबाट शिवभावमा पुग्नसक्छु कि भनेर अलखनिरञ्जन ईश्वर शिवको ध्यान गर्दै गतिशील स्वास्थ्य र समाजकल्याणको लागि तत्पर रहूँ । यो भाव हामी सबैमा नित्य रहनुपर्दछ ।

यथासम्भव अभ्यासी बनौं यदि नसके मृत्युअगावै आफन्तजन-इष्टमीत्रलाई आत्मास्तुति गर्न लगाऔं

ब्रह्मआधारको अन्तर्मुखी धरातलभित्र रहन कर्मयोगासन, दौडासन र हिँड्दाहिँड्दै निरन्तर अभ्यास हुनुपर्छ । आत्मज्ञानको वैदिक मूलसूत्रमा **'म को हूँ'** भन्नेलाई निर्देशन गरिएको छ । स्वयम्भित्र परम आत्मा म न अहङ्कार हूँ, न बुद्धि नै हूँ, म न मन हूँ, न विचार नै हूँ, परमईश्वर अन्तरआत्मालाई न सुन्न सकिन्छ, न वाणीद्वारा अभिव्यक्त गर्न सकिन्छ । मलाई न गन्ध र दृष्टिबाट नै प्राप्त गर्न सकिन्छ, मलाई न प्रकाशमा, न वायुमा, न पृथ्वीमा, न आकाशमा पाउन सकिन्छ । शुद्ध चैतन्य तथा अनन्त, यही नै मेरो रूप हो । म मङ्गलमय शिवस्वरूप हुँ । परिपूर्ण परब्रह्म हुँ, शिव हुँ, । म संज्ञाहीन एवम् प्राणहीन छु । यो पञ्चवायु (प्राण, अपान, व्यान, उदान तथा समान) होइन । म सप्त धातुहरू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा तथा रज वा शुक्र) जसलाई शरीरले धारण गरिरहेछ । पञ्चकोषद्वारा निर्मित म होइन । म पञ्चकोष (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय) जसले आत्मस्वरूपलाई चिन्न बाधा पुऱ्याउँछन् । त्योद्वारा निर्मित यो होइन, न यो पञ्चकर्मेन्द्रिय नै हो । अन्तरआत्मा त केवल चिदानन्दस्वरूप हो, शिवस्वरूप हो, परमशिव हो । परमब्रह्म म द्वेष र रागबाट पर छु । यसले मोह र लोभमा विजय प्राप्त गरेको छ । यसलाई न कुनै वस्तुको गर्व छ, न कुनैको घृणा छ ? अब न धर्म न अर्थ, न काम, न त मोक्षको नै आकाङ्क्षा छ । सदा अन्तरआत्मब्रह्म म चिदानन्द शिवस्वरूप हो । यो यस्तो शिव अर्थात् परब्रह्मस्वरूप हो, शिव हो, परमतत्त्व शिव हो । यसको न

पुण्य छ न पाप, न सुख छ, न दुःख नै छ। यसलाई अब न मन्त्र, न तीर्थ, न वेद र न यज्ञको नै आवश्यकता छ। यो न भोजन हो, न भोज्य, न त भोक्ता नै हो। यो चिदानन्दस्वरूप हो। यो मङ्गलमय शिवस्वरूप हो, शिव हो, यो परमतत्त्व ईश्वर शिव हो। सदा यसलाई मृत्युको कुनै डर छैन। यसमा कुनै जातिभेद (ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य, शूद, कुजात) छैन। यस परमात्माको कोही पिता पनि छैन। माता छैन, यसैले त यो अजन्मा हो। यो सदैव जन्ममरणको बन्धनबाट मुक्त छ। यो न कसैको गुरु हो, न त कसैको शिष्य नै हो। यसका न मित्र छन् न दुश्मन छन्। यो त केवल चिदानन्दरूप सत्चित्आनन्द परिपूर्ण परब्रह्म हो, परम प्रभु शिवस्वरूप हो, शिव हो, यो शिव हो। यो न ज्ञेय, न ज्ञान, न त ज्ञाता नै हो। यो निराकार सर्वविश्वलाई कणकणमा स्पर्श गर्ने सर्वव्यापी सर्वस्वरूप हो। सबै इन्द्रियहरूमा पनि व्याप्त छ तर त्यो मेरो आफ्नो निवासस्थान होइन। यो सर्वदा सर्वकाल सर्वस्थानमा सम स्वरूप छ। यसलाई मुक्ति र अमुक्ति दुवैको बन्धन छँदै छैन। संसारमा उस परमेश्वरले चाहेमा आउन पनि सक्दछ नचाहे नआउन पनि सक्दछ। यो चिदानन्दरूप परब्रह्म हो, शिवस्वरूप हो, शिव हो, यो परमतत्त्व शिव हो। सबै प्रकारका द्वैतरहित ज्ञानमा कुनै पनि विकल्प नहुने हुनाले यो त अखण्डबोधरूप शिव हो, यो त केवल स्वप्रकाशित ज्ञानरूप आकाशजस्तै सर्वव्यापक अखण्डतत्त्वबोध हो। यो समस्त देहको पदार्थ विनाशी किन्तु भित्रको अन्तरतत्त्व, यो एकमात्र अविनाशी परमानन्दतत्त्वबोध हो। जसमा कुनै प्रकारको धर्म छैन। जसरी सुषुप्ति अवस्थामा देहको बोध हुँदैन। स्वतः बोधरूप साक्षीत्व सिद्ध हुन्छ। यो त निर्विकल्प अद्वितीय चैतन्यरूप हुनाले तत्त्वमस्यादि महावाक्यबोधित अखण्ड अनुभूतिस्वरूप चिदानन्दरूप परमशिव हो, परमेश्वर शिव हो, त्यो अन्तरआत्मा ब्रह्म हो, परन्तु आत्मवादी होइन कर्मयोगी हो। निष्क्रिय कहिल्यै पनि छैन। अन्तरब्रह्म संसारलाई जान्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। जीव र जगत्सम्बन्धमा सांसारिक भौतिक समस्त धर्म, पन्थ, मत सबै मान्नुपर्छ। हमेसा ईश्वरले स्वरलाई साथ दिउन्जेल क्रियाशील रहनुपर्छ। कहिल्यै धर्मभीरुहरूको पछि नलाग्ने र स्वयम्‌को अगाडि गतिशील-अग्रसर भइरहनुपर्छ। सदा र सर्वत्र अन्तरआत्मादेखि प्रार्थना गर्दै दण्डवत्-प्रणाम साक्षीमै चढाइरहनुपर्छ।

७) शिव ॐ प्रार्थना : शिवशान्ति प्रार्थना-ध्यान :

ॐकारं विन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः। कामदं मोक्षदञ्चैव ॐकाराय नमो नमः॥
नमन्ति ऋषयो देवा नमन्त्यप्सरसां गणाः। नरा नमन्ति देवेशं नकाराय नमो नमः॥
महादेवं महात्मानं महाध्यानपरायणम्। महापापहरं देवं मकाराय नमो नमः॥
शिवं शान्तं जगन्नाथं लोकानुग्रहकारकम्। शिवमेकपदं नित्यं शिकाराय नमो नमः॥
वाहनं वृषभो यस्य वासुकिः कण्ठभूषणम्। वामे शक्तिधरं देवं वकाराय नमो नमः॥
यत्र यत्र स्थितो देवः सर्वव्यापी महेश्वरः। यो गुरुः सर्वदेवानां यकाराय नमो नमः॥

विन्दुसहितको ॐकारको ध्यान मुक्ति र भुक्ति दुवैलाई प्रदान गर्ने क्षमता राख्दछ अतः योगीहरू यसको ध्यान नियमित रूपमा गरिरहन्छन्। हामीले पनि नित्य ॐकारसहित शिवको ध्यान गर्नुपर्दछ। यसो गरेमा सहजै आरोग्य प्राप्ति हुन्छ।

अद्वैतअनुभूतिको उपायमा सावधानी :

(क) सामान्यतया मनुष्यलाई अद्वैतको अनुभूति गर्न मनले दिँदैन, मनुष्य मनले बन्धन बाधा खडा गर्छ। (ख) पञ्च विषय रूप, रस, गन्ध-वासना, शब्द र स्पर्शले अद्वैत अनुभूति महसुस गर्न बाधा पुऱ्याउँछन्। (ग) षड्विकार-वृद्धि-विचार, हीनताभाव-क्रोध, मैं हूँ को अहम्ता अतिसङ्ग्रह-लोभले गर्दा वाधा पुऱ्याउँछ।

मनस्वरूपको जानेर गतिशील चिकित्सा गर्दै मनको माध्यमबाट नै अग्रसर हुनुपर्छ । यसकारण सर्वप्रथम स्वाध्ययन, सज्जनसँग सत्सङ्ग एवम् चिन्तन मननका साथ मनमनमा आत्मा उपलब्धिका लागि हमेसा तयार रहनुपर्छ । विधि-विधानको साथ साधना स्वधर्ममा प्रवृत्त हुनुपर्छ । तबमात्र सही मार्ग मिलेर अद्वैतअनुभूति मोक्षको कारण पत्ता लाग्नसक्छ । ग्रन्थ-पुस्तक पढ्ने, प्रवचनमात्र सुन्ने, गलत साधनाले खेर गएको यो जीवन जन्मजन्म भट्कनुपर्छ । ब्रह्मयोगमा नलाग्नेहरू परधर्मको खोल ओढेर कमजोरी पराइलाई देखाउँछन् । विषय आशक्त स्वयम्लाई नमान्ने भौतिकद्वन्द्ववादी भोगीलाई विभिन्न षट्विकारले ग्रसित पारी डरलाग्दा रोगहरू आउन सक्दछन् । बहिर्मुखीहरू अद्वैतज्ञान एवम् अनुभूति विज्ञानको नाम सुन्दा डराउँछन् । भाषाका शब्दमा खेलेर अद्वैत हुन सक्दैनन् । म को हूँ ? मानवकर्तव्यको मूल सूत्रलाई जाने आध्यात्मिकक्षेत्रमा पुगिनेछ अन्यथा शून्य भइनेछ । अद्वैतज्ञान सृष्टिको एक आश्चर्यजनक अनुभूति हो । सारा दृश्य प्रपञ्च एक चेतनतत्त्व ब्रह्मको विभिन्न रूपमात्र प्रतीत हुन्छ । शरीरस्थ आत्मा ब्रह्मचैतन्यको अंश र प्रकृतिशक्तिको विस्तार स्थूलरूप जड पाञ्चभौतिक देहलाई अनुभवको महसुस गर्नु अद्वैत ज्ञान हो । जीवात्माले सत्यज्ञान अभिन्नतामा प्राप्त गर्छ, परन्तु अधिकांशलाई यस्तो दुर्लभ ज्ञान जान्ने सम्भावना छैन किनकि (१) सिकाउने गुरुहरूले पात्रतालाई मात्र बताउँछन् । (२) भिन्न देख्ने मानसपटलमा त्यो मन अद्वैत हुनै सक्दैन । (३) मायाशक्तिको भ्रान्तिले भेद बुद्धिको बन्छ ।

महामृत्युञ्जय मंत्र:

ॐ त्र्यम्बकम् यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनं उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् । ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

यो कर्मभूमिमा सर्वव्यापक आत्मब्रह्मलाई गन्धसुगन्धयुक्त ब्रह्म-पलास, स्वर्णपाती, कुसुमपुष्पाञ्जलि पुनः पुनः समर्पण होस् ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ ॐ ॐ

अन्वेषक-लेखकको परिचय

नाम : धर्मराज
आमाको नाम : दमयन्ती
पिताको नाम : मनोरथ पौड्याल (मणिराम पौडेल)
जन्ममिति : वि.सं. २०२४/०६/२४
जन्मस्थान : सुनपोखरी-खरिवोट, गोरखा, गण्डकी, नेपाल
आध्यात्मिक गुरुकुल-नाम : ऋषिमुनि धर्ममहारस
संस्कृति : सनातन आयुर्वेद
मत वा मार्ग : शिव-योगपथ
धर्म : एकधर्म आदिमशैवसनातन
भाषा : नेपाली (मातृभाषा), हिन्दी, संस्कृत र अंग्रेजी
रुचि : आयुर्वेदीय जडीवुटी फार्मेसी, अस्पताल र महाविद्यालय
फोन नं. : ९७७-९७४११५५१२६/९८४९५१२४२०/९८०८०६०९९१
इमेल : dharmamaharas@gmail.com, Website : risimuni.com

- सयौँ गुरुको शिष्य, धेरै गुरुको सत्सङ्गी-विद्यार्थी र हजारौँको आज्ञापालक।
- आध्यात्मिक ध्यान-योग र प्राकृतिक चिकित्साको अभ्यासी।
- ऋषिमुनि-गुरुकुलको साधक, योगमार्गी र क्रियायोगी।
- आयुर्वेदिक जडीवुटी चिकित्सक/वैद्यराज।
- आदिम सनातन, परम्परागत एवं वंशज घरेलु उपचारपद्धतिको उपचारक।
- जीवनीयतत्त्वरक्षक, प्राणशक्तिवर्द्धक एवं अमृत वनस्पतिहरूको खोजकर्ता।
- प्राच्यविद्या संरक्षक तथा व्यवहारिक स्वास्थ्यको अन्वेषक।
- औषधीय खानपान र योगात्मक जीवनशैलीको व्यवस्थापक।
- हरियाली जनआन्दोलन हरितअभियानको उपयोगी खेतीको सशक्त कार्यक्रम सञ्चालक।
- नेपालआमाको स्वदेशी उत्पादन तथा अपार सम्पदाको प्रचारक।
- जडीबुटीपर्यटन र जनहितैषी जनपर्यावरणको सहयोगी।
- पुण्यमार्गी, शान्ति-समानताको पक्षधर, कर्मयोगी, मानवकल्याणकारी तथा समाजसेवक।
- ऋषिमुनिसेवाश्रम संस्थापक अध्यक्ष (आयुर्वेदीय जडीवुटी स्वास्थ्य अनुसन्धान ऋषिमुनि-गुरुकुलको संरक्षक र संयोजक)।
- सदैव विद्यार्थी, घुमक्कड, गतिशील, प्रकृति-उपासक र शरणागत।
- पारदविज्ञानतन्त्रको अनुसन्धानक।
- रस-रसायन, षड्रस तथा महारसको विश्लेषक।
- आंशिक/पूरक तथा अनुपान-सहपान उपाय ओखती सेवाको उपकारक।
- सनातन ऋषिमुनि गुरुकुलपरम्परा र खुला विश्वविद्यालयको अवधारणाअनुरूप व्यावहारिक विद्याको गुरु।
- **प्रकाशित कृतिहरू :** १. शिवशक्तिभेदन ब्रह्मयोग (२०५८), २. गतिशील चिकित्साविज्ञान (वि .सं. २०६२ र २०६५),
  ३. आयुर्वेदिक जडीवुटीविज्ञान (२०६९, २०७२, २०७४, २०७५)
  ४. **महारसनिघण्टु-२०७६ सालको ३०६० पेजको तीनखण्डमा आएको यो तपाईंको हातमा,**

प्रकाशोन्मुख कृतिहरू : १. नेपालका पौष्टिक जडीबुटीहरू, २. आध्यात्मिक योग चिकित्सा ३. आयुर्वेदिक-जडीबुटी चिकित्सा।

- **मरणोपरान्त प्रकाशोन्मुख पुस्तिका :** नेपाललाई किन गरीव बनाइयो ?

Introduction to Researcher-Author :

Mother : Damayanti
Father : Mani Ram Poudel
Name : Dharma Raj
Date of Birth : 24–10–1967
Place of Birth : Sunpokhari Kharibot, Gorkha, Gandaki, Nepal
Risimuni-Gurukul Name : DHARMAMAHARAS
Citizen : No. 6589, Gorkha
Culture : Ayurvedic Herbal Health
Path : Yog or Yoga
Religion : Aadinath Shiva-Vedic Sanatan
Languages : Nepali (Mother Tongue), Sanskrit, Hindi and English
Interest : **Ayurvedic–Herbal Pharmacy, Hospital and College**
Phone : Phone 977-9741155126 / 9849512420 / 9808060991
E-mail : dharmamaharas@gmail.com, risimuni@gmail.com
Education : Risimuni–Gurukul

- Disciple of hundreds of GURUS, Follower-student of many GURUS and obedient to thousands
- Meditator of spiritual Dhyan-yoga (meditative-yoga) and naturopathy
- Practitioner of Rishimuni-Gurukul, follower of yoga, KRIYAYOGI
- Doctor/vaidyaraj of Ayurvedic ancient-traditional herbal medicines
- Healer using traditional home-made medicines (Natural Homeopathy)
- Professional researcher on vegetative flora that protect immunity and increase vital life-force-changing Medical System
- Researcher on Ancient Ayurvedic-Herbalism knowledge and practical health education/freelancer
- Expert of Yama-Niyama yogic lifestyle behaviour modification and organic medicinal food-nutrition therapist
- Active campaigner of HARIYALI ANDOLAN (Green Movement) and Green Revolutionist
- Advertiser of Nepalese domestic products and unlimited natural resources
- Advocator/promoter of Herbal Tourism and Human-Ecology
- Follower of the path to Enlightenment and supporter of Peace and Equality
- Social worker devoted to human well-being and KARMAYOGA
- Founder Chairperson and Co-ordinator of Risimuni Ayurved Ltd. and Risimuni Service Center
- Ever learner, wanderer, dynamic, submissive and admirer Devotee of Nature
- Researcher on PARAD TANTRA and Mercury Chemist
- Analyst of according to taste-SADRASA and Nirdosh-Amrit/without harmful RASA-RASAYAN
- Healer of full/partial measures of in-taking medicine and ANUPAN-SAHAPAN technique
- Master of practical knowledge on the basis of Sanatan Rishimuni Gurukul Tradition and concept of Open University
- Researcher-Author of ***Pro-dynamic Practicalism Health Science*** first/second, Ayurvedic Herbal Science-$3^{4,5,6}$ and (**Maharas Nighantu-Maharas Ayurvedic Herbal Health Encyclopedia**)
- Under publication-forthcoming book AyurvedicTonic Herbal in Nepal, Spiritual Yoga Science and Ayurvedic Herbal Treatment

महारस-निघण्टुमा प्रयोग भएका सन्दर्भ स्रोतहरू- ग्रन्थावली (BIBLIOGRAPHY)

मूल महागुरु : शैवशिष्य आत्मतन्त्रक महागुरुको निरन्तर मार्गनिर्देशन

यस ग्रन्थको प्रमुखस्रोत : चर्ने माउगाई आमाहरू, घाँस चाक्ने बूढी बाखी, लाखौं लाख गाउँले, हजारौं रोगी, खेताला-गोठाला, जानकार बूढाबूढी, साधुसन्त, साधक, वैद्य, प्राकृतिक जडीबुटी चिकित्सक, योगका अभ्यासी, प्राचीन वंशज परम्परागत विद्याका व्यवसायीहरू, पञ्चतत्त्व-प्राकृतिक चिकित्सक, आयुर्वेदका अनुभवी आचार्य, विज्ञ-वनस्पति शास्त्री, प्रकृतिका रक्षक, मानवकल्याणका साधक, स्वास्थ्य अनुसन्धानका ऋषिमुनि-वैज्ञानिक, सृष्टि सञ्चालनका सहयोगी, स्वास्थ्य सुधारका जिज्ञासु-चिन्तक, मानवकर्तव्यका अधिकारी र गतिशील चिकित्साका गुरुहरू हुनुहुन्छ । सदा छलफल र अन्तर्किया, पारिवारिक परम्पराको वातावरण (Family Tradition), गुरुकुल विद्या (Traditional knowledge Holders), प्रयोगात्मक अनुभव (Self-Practice) र वर्तमान समस्याहरूबाट थप सहयोग सन्दर्भ जोडिँदै यो महारसनिघण्टु बन्न सक्यो । रोगले ग्रस्त अत्यन्त कष्टकर पीडा भोगिरहेकाहरूबाट प्राप्त आशीर्वादले अग्रसर रहने सौभाग्य रहँदै आयो । नेपालआमाको प्रेरणाबाट योगध्यान-समाधि अभ्यासको अवसर प्राप्त भइरहनु पुस्तक सफलताको प्रमुख कसी हो ।

⇨ कुहिएका र धमिराले खाएर च्यातिएका पानाहरूका टुक्राबाट–ब्रह्मलीन योगी नरहरिनाथ, श्री वृहदाध्यामिक परिषदः रामदी-बागेश्वरी-मृगस्थली-गोरखनाथ मन्दिर नेपाल

⇨ **नाम नखुलेका हस्तलिखित विभिन्न २७ ग्रन्थ-पुस्तिकाहरूबाट भोजपत्र, नेपालीकागत, ताम्रपत्र आदि**

⇨ **३०० जति शिलापत्र, ताम्रपत्र, लौहपत्र, भोजपत्र, सौरपत्र, भोर्लोपत्र, ताडपत्र, सिलबणपत्र, पीपलपात, कदलीपत्र, प्लक्षपत्र, अभ्रकपत्र, हरतालपत्र इत्यादि**

⇨ **आर्षवाङ्मय-धन्वन्तरि महाविद्या :** डा.अर्जुन विरक्ति-नेपाल साहित्यिक परिषद-२०५६

⇨ **वैद्यजीवन :** वैद्य लोलिम्बराज

⇨ **स्वयम् वैद्य (औषधिरत्न संग्रह) :** कुलचन्द्र गौतम-सम्पादक डा. प्रमोद भट्ट-कुलचन्द्र गौतम स्मृति संस्था, काठमाडौं-२०६७

⇨ **नेपालरत्न :** भाग I + II इ/डा. हरिभक्त उपाध्याय-जेमस्टोन अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र काठमाडौं- २०६० र साथी २०६४

⇨ **२०० जडीबुटी सरल उपचार :** बरिष्ठ साहित्यकार डा. मोदनाथ प्रश्रित-विज्ञान तथा प्रविधि संघ, नेपाल-२०६१

⇨ **जडीबुटी परिचयमाला :** नेपाली खाद्यकन्दमूल वनस्पति विभाग, श्री ५ को सरकार-२०३३ ।

⇨ **वनौषधि चन्द्रोदय भाग-१-५ र ६-१० :** चन्द्रराज भण्डारी-चौखम्भा संस्कृतसंस्थान वाराणसी-२०५०

⇨ **अनुभूत योगचिन्तामणि :** मौर्य र गणपतिसिंह बर्मा रसायन फार्मेसी दरियागञ्ज, नयाँ दिल्ली, भारत

⇨ **पारद-संहिता :** निरञ्जनप्रसाद अग्रवाल-श्री बेंकटेश्वर प्रेस-खेमराज श्रीकृष्ण दास बम्बई-२०५०

⇨ **चरक-संहिता :** लेखक-पं. काशीनाथ पाण्डेय+डा. गोरखनाथ चतुर्वेदी-२०१९, चौरम्भा भारती अकादमी वि.सं. २०४३

⇨ **रसार्णव :** व्याख्याकार डा. इन्द्रदेव त्रिपाठी-चौखम्बा संस्कृत सिरिज-वाराणसी-२०५२

⇨ **भैषज्यरत्नावली :** गोविन्द दास/अम्बिकादत्त शास्त्री-चौखम्बा संस्कृत संस्थान वाराणसी-२०१८

⇨ **रसरत्नसमुच्चय :** वाग्भटाचार्य/अम्बिकादत्त शास्त्री-चौखम्बा अमरभारती प्रकाशन, वाराणसी-२०५२

⇨ **हस्तलिखित केही पुस्तिकाहरू :** स्वामी ईश्वरानन्द दाउन्ने र गीता मन्दिर स्वयम्भू-काठमाडौं, नेपाल

⇨ **हिमवत्खण्ड ६९ औं प्रकाशन :** योगी नरहरिनाथ-योग प्रचारिणीत-२०१३

⇨ **गोरखनाथ पुजा पद्धति :** स्वर्णाक्षरी-गोरखनाथ शिलालेख

⇨ **ऐतिहासिक शिखरिणी यात्रा :** योगीनरहरिनाथ-गोरक्षनाथ पीठ मृगस्थली-पशुपतिक्षेत्र नेपाल २०४९

⇨ **साधकसञ्जीवनी :** स्वामी रामसुखदास गीता प्रेस-गोरखपुर-१९९०

⇨ **मानव शरीररचना** : डा. मुकुन्दस्वरूप बर्मा-मोतीलाल वनारसीदास वाराणसी-I-1993, II-1994, III-1998

⇨ **शार्ङ्गधरसंहिता** : आचार्य शार्ङ्गधर/शैलजा श्रीवास्तव-चौखम्बा ओरियन्टालिया-वाराणसी-1996

⇨ **रसहृदयतन्त्रम्** : गोविन्दभगवत्पाद विरचितं-व्याख्याकार चतुर्भूज मिश्र-दौलत रामशास्त्री-चौखम्भा ओरियन्टालिया-१९८९

⇨ **स्वास्थ्य-विज्ञान** : खप्तड स्वामी, खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति नेपाल -२०६१

⇨ **वनौषधिनिर्देशिका** : प्रो. राम सुशिल सिंह

⇨ **नेपाली निघण्टु** : पिता-पुत्र कोषनाथ देवकोटा-प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं नेपाल-२०२५

⇨ **एकल जडीबुटी चिकित्सा** : हस्तलिखित पुस्तिका भोजपत्र

⇨ **शब्दकल्पद्रुम** : स्याररराजा राधाकान्तदेव बहादुर

⇨ **अष्टाङ्ग सङ्ग्रह** : वाग्भट्टाचार्यकृत/डा.रबिदत्त त्रिपाठी-चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान- 2018

⇨ **वृक्षायुर्वेद बृहत्संहिता १ र २ भागं** : वराहमिहिराचार्य

⇨ **आयुर्वेद महोदधि** : सुशेणनिघण्टु-आचार्य बालकृष्ण-दिव्यप्रकाशन दयानन्द ग्राम हरिद्वार-2013

⇨ **आयुर्वेद दिग्दर्शन** : डा.जनकराज अधिकारी-मकालु प्रकाशन गृह-२०७५

⇨ **भावप्रकाश-निघण्टु** : कृष्णचन्द्र र गंगासहाय-प्रकाशक चौखम्बा भारतीय अकादमी-सन् २०१०

⇨ **रसशास्त्रम्** : प्राच्य हस्तलिखितम् सौरपत्रको पुस्तिका

⇨ **रसतन्त्रसार-सिद्धप्रयोगसङ्ग्रह** : कृष्णगोपाल आयुर्वेद धर्मार्थ प्रकाशक र लेखक

⇨ वन ऐन २०४९, औषधि ऐन २०३४, आयुर्वेद चिकित्सा परिषद् ऐन २०४५, नेपालको संविधान-२०७२

⇨ बाटोमा हिँड्दै गर्दा प्रश्न सोधिएका हजारौं जनबोलीको जम्काभेट ईश्वरीय मिलनबाट

⇨ **आर्यग्रन्थ संस्कृत गुरुकुलम्** : हस्तिलिखित ताडपत्रको पुस्तिका

⇨ **कैयौं पत्रपत्रिका र गुगल-इन्टरनेटद्वारा प्राप्त केही साङ्केतिक जानकारीहरू**

⇨ **अलख उपचार** : गोरखनाथ हस्तलिखितम् प्राच्यपुस्तिका भोजपत्र

⇨ **आदिनाथतन्त्रसूत्र** : च्यवनऋषि-हस्तलिखित पुस्तिका-भोजपत्र

⇨ **सिद्ध आत्माद्वारा मार्गनिर्देशन** : नादब्रह्म शब्दज्ञान

⇨ **चरकसंहिता** : संयुक्त-काशीनाथ शास्त्री, डा. गोरखनाथ चतुर्वेदी-चौखम्भा भारती अकादमी वाराणसी-२०१९

⇨ **सूचीवेध बुटीविज्ञान** : हस्तलिखित-महेश्वर आत्रेय ११ पानाको भोजपत्रमा

⇨ **वैद्यकशब्दसिन्धु** : संकलक-वैद्य उमेशचन्द्र-सम्पादक कविराज नागेन्द्रनाथ सेन-वृहद्कोषग्रन्थ-चौखम्बा ओरियन्टालिया वाराणसी-2005

⇨ **आयुर्वेद जडी-बूटी रहस्य** : आचार्य बालकृष्ण-दिव्यप्रकाशन पतंजलीयोग पीठ, हरिद्वार-2008

⇨ गुरु-भिषागाचार्य वैद्यराधाविहारीशरणका केही हस्तलिखित पुस्तिका नेपाल-भारत

⇨ **रसकामधेनु १, २, ३** : रचनाकार-वैद्यवर चूडामणि हिन्दीव्याख्याकार आचार्य गुलराजमिश्र

⇨ **आयुर्वेदसार दर्पण (घरेलुवैद्य)** : केदारनाथोपाध्य १८० वर्ष पुरानो हस्तलिखितग्रन्थ

⇨ **भारतमा फलउत्पादन** : जयरामसिंह-किताब महल प्रा.लि. इलाहावाद-1961

⇨ **सुश्रुतसूचीभेद** : १२५ शल्यउपकरण ज्ञान-ताडपत्रमा लेखिएको १५ पानाको

⇨ **चहके शीघ्रबोध** : गातो नभएको नाम थाहा नपाएको पुस्तिका

⇨ **निरोग आनन्दको रहस्य-** प्राकृतिक चिकित्सक : उमेशश्रेष्ठ-प्रकृतिप्रेमी समूह-२०६४

- **सरल औषधिज्ञान :** तुलसीराम आचार्य-दुर्गा साहित्य भण्डार नेपाली खपडा वनारस-२०५८
- **पोषणविज्ञान एवम् गृहव्यवस्थापन :** मिनाक्षी गुप्ता-आर्यबुक डिपो-नई दिल्ली करोलवाग, भारत-1989
- **अर्कप्रधान औषधि गुण तथा अमृत-अजीर्ण मञ्जरी :** योगी नरहरिनाथ-श्री बृहादाध्यामिक परिषद-२०२०
- **प्राणीज-खनिजद्रव्यांक-सन्त-फकिर तन्त्ररहस्यम् :** हस्तलिखितम् ग्रन्थ
- **नर्सरी व्यवस्थापन तालिम हस्तपुस्तिका नबुझ्ने, अक्षर मेटिँदै गएको**
- **आयुर्वेद सार संग्रह :** लेखक/प्रकाशक वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन-२०१६
- **चन्द्रनिघण्टु १-५ भाग :** सिंहदरबार वैद्यखाना विकास समिति, नेपाल सरकार प्रथम ०६९, दोस्रो २०७०, तेस्रो २०७३, चौथो २०७४, पाँचौ २०७५
- **बृहन्निघण्टु-रत्नाकार :** दत्तारामश्री कृष्णलाल माथुर-खेमराजश्रीकृष्णदास प्रकाशन बम्बई
- **शालिग्राम निघण्टु भूषणम् :** शालिग्राम वैश्य-खेमराज-श्रीकृष्णदास श्री बेंकटेश्वर-२०५२
- **थारु आदिवासी जडीबुटी ज्ञान र यसको अभ्यास :** संकलनकर्ता-गोपाल दहित-प्रकाशक-युनिक नेपाल-२०६६
- **रोग और योग :** डा. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती- प्रकाशक : विहार योग विद्यालय-1998
- **स्वधर्म-मानसाग्नि :** सर्वोदय सेवाश्रम लमजुङ-२०७३
- **द्रव्यगुण-विज्ञान आचार्य प्रियव्रत शर्मा :** चौखम्बा भारती अकादमी-२०१४
- **सिद्ध रसायन I + II :** व.कृ. मोरे वैद्यरत्न रसायन फार्मेसी-दरियागञ्ज, नयाँ दिल्ली-2003
- **भारतीय तथा अनुभूत योग प्रकाश जडीबुटी :** गणपतिसिंह बर्मा-रसायन फार्मेसी-दरियागञ्ज, नयाँ दिल्ली-2003
- **आयुर्वेदीय रसशास्त्र :** पो. बदरीनारायण पाण्डेय चौखम्बा-सुरभारतीय प्रकाशन-1978
- **वैज्ञानिक, यौगिक एवं आध्यात्मिक चिकित्सा :** डा. यच. यल + सुधा शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया-2012
- **पोषण एवं स्वास्थ्य :** डा. सुरेशचन्द्र-जे.पी. ब्रदर्श मेडिकल पब्लिशर्शा-1993
- **नेपालका वनस्पतिजन्य सुगन्धित तेल :** डा. सिताराम अधिकारी-वनस्पति विभाग, नेपाल सरकार २०७४
- **जडीबुटीयोंद्वारा स्वास्थ्य संरक्षण :** ब्रह्मावर्चस-युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट-शान्तिकुञ्ज हरिद्वार-2014
- **स्वास्थ्य रक्षाका सरल उपाय :** आचार्य पथिक र सुनिल पौडेल-पथिक पब्लिकेशन-२०७१
- **औषधीय पौधे :** सुधांशु कुमार जैन-नेशनल बुक ट्रष्ट इंडिया-2011
- **जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वनपैदावारसम्बन्धी तालिम दिग्दर्शन :** नेपाल सरकार-वनस्पति विभाग-२०७४
- **औषध पूर्णचन्द्रोदय :** कविराज पूर्णचन्द्र शर्मा-प्रकाशिका कृष्णकुमारी देवी दूधविनायक-२०३६
- **पाकावली :** निलगोविन्द वैद्य, अनुवादक डा. इन्द्रगोविन्द वैद्य-प्रकाशक वैद्यपरिवार-२०७०
- **विषविज्ञान :** डा. चारुचन्द्र पाठक- चौखम्बा ओरियन्टालिया २०१४
- **शिवशक्ति भेदन ब्रह्मयोग :** धर्ममहारस-डेल्टा अफसेट प्रेस-थापाथली, काठमाडौं-२०५९
- **गतिशील चिकित्सा विज्ञान :** धर्ममहारस-इन्द्रेणी अफसेट प्रेस-भिजन डिष्ट्रिब्युटर-२०६२
- **गतिशील चिकित्सा विज्ञान भाग-II :** धर्ममहारस-एपोलो अफसेट प्रेस-चावहिल, काठमाडौं-२०६५
- **आयुर्वेदिक जडीबुटी विज्ञान :** धर्ममहारस-विद्यार्थी पुस्तक भण्डार-कमलपोखरी, काठमाडौं-२०६९
- **विचित्र कौतुक :** वैद्य वर्गले बनाएका च्यातिएको पानाहरू अगाडिका १० पाना नभएको अज्ञात
- **वेदी वनस्पति शब्दकोश :** रामेश बेदी, भाग : १-६-किताबघर प्रकाशन-२४ अंसारीरोड दरियागञ्ज, नयाँदिल्ली-२००५
- **बृहद् आयुर्वेदिक चिकित्सा :** ॐ प्रकाश सक्सेना-भाषा भावन मथुरा-2002
- **बृहद् रसराज सुन्दरम् :** पं. दत्तराम चौवे- चौखम्बा भारतीय अकादमी वनारस-1984

⇨ **कैयदेवनिघण्टु :** आचार्य प्रियवत शर्मा + डा. गुरुप्रसाद शर्मा-चौखम्बा ओरियन्टालिया-1979

⇨ **मदनपाल निघण्टु :** पं. हरिप्रसाद त्रिपाठी-चौखम्बा कृष्णदाश अकादमी-1982

⇨ **राजनिघण्टु द्रव्यगुण :** डा. इन्द्रदेव त्रिपाठी-कृष्णदाश अकादमी-2009

⇨ **धन्वन्तरिनिघण्टु :** सम्पादक प्रो. प्रियवत शर्मा अनुवादक डा. गुरुप्रसाद शर्मा- चौखम्बा कृष्णदाश अकादमी वाराणसी-2008

⇨ **अमरकोश :** अमरसिंहविरचित, सम्पादक हरगोविन्दशास्त्री, व्याख्या रामाश्रयी चौखम्बा संस्कृत संस्थान वाराणसी-१९९७

⇨ **अष्टाङ्ग हृदयम् :** वाग्भट्टकृत- टीकाकार अत्रिदेव गुप्ता-चौखम्बा प्रकाशन-२०७५

⇨ **श्री रावण संहिता :** पं.राजेश दीक्षित-देहाती पुस्तक भण्डार-1980

⇨ **सूश्रूत संहिता :** प्रथम-द्वितीय भाग : टीकाकार डा. अम्बिकादत्त शास्त्री-चौखम्बा संस्कृत संस्थान, २०४१

⇨ **धन्वन्तरि भाग १-६** धन्वन्तरि वनौषधि विशेषांक :- ज्वाला आयुर्वेद भवन-अलिगढ, भारत- लगभग 1973–धेरैजनाको लेख सम्पादक भिन्न छन्, सम्पादन समय फरक छन् ।

⇨ **शब्दकल्पद्रम :** स्यारराजा राधा कान्तदेव बहादुर

⇨ **गोरक्षयोग विज्ञान :** गोव्रती योगी सोमराज-गाई चलायमान औषधालय तथा कामधेनु गौशाला बुटवल-२०७३

⇨ **चरक संहिता I + II :** डा. काशीराज शास्त्री र डा. गोरखनाथ चतुर्वेदी-चौखम्भा भारती अकादमी, वि.सं.-२०४३

⇨ **आयुर्वेद सञ्जीवनी :** लेखक डा. सञ्जय पाटील-चौखम्बा द्रव्यगुण विज्ञान

⇨ **आयुर्वेदविज्ञान :** डा. काशीराज सुवेदी-सोलिड प्रकाशन नेपाल-२०५५

⇨ **चरक संक्षिप्त संहिता :** डा. काशीराज सुवेदी-मकालु प्रकाशन-२०७५

⇨ **अग्निपुराणम् :** तिलकप्रसाद लुइँटेल- विद्यार्थी पुस्तक भण्डार काठमाडौं-२०७५

⇨ **कृषि उद्यम :** बाबुराम ढकाल- हिपात कृषि साप्ताहिक नेपाल-२०७५

⇨ **स्त्रीरोग चिकित्सा :** डा. हरनारायण 'कोकचा'-साधना प्रकाशन-रोहतोक रोड नयाँ दिल्ली

⇨ **निघण्टु कल्पद्रूम :** ऋषिकुमार आयुर्वेद शास्त्री-देहाती पुस्तक भण्डार नयाँ सडक दिल्ली-1990

⇨ **डाक्टर नभएमा :** डेविड वर्नर-नेपालीमा अनुवाद गरिएको- डा. योगेन्द्र प्रधानाङ्ग+डा. गोविन्द पोखरेल, युनिसेफ-२०४६

⇨ **पारद विज्ञानीयम :** वैद्य वासुदेव मुलशंकर द्विवेदी- शर्मा आयुर्वेद मन्दिर दतिया-म.प्र.-२०५४

⇨ **रससत्नाकरअन्तर्गतोवादि खण्ड-ऋद्धि खण्ड :** नित्यनाथ विरचिता-व्याख्याकार स्वामीनाथ मिश्र-चौखम्भा ओरियन्टालिया, वाराणसी-1991

⇨ **रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोग-संग्रह प्रथम खण्ड :** कृष्णगोपाल आयुर्वुद भवन कालेश अजमेर-1999

⇨ **रसतन्त्रसार व सिद्धप्रयोग संग्रह-द्वितीय खण्ड :** कृष्णगोपाल आयुर्वुद भवन कालेश अजमेर-2000

⇨ **व्याधिविज्ञान I+II :** आशानन्द पञ्चरत्न-मोतीलाल बनारसीदास, जवाहरलाल-७, दिल्ली-1983

⇨ **श्री शिवमहिम्न :** श्री १००८ रामानन्द गिरीज्यू महाराज/डा. गुरुप्रसाद सुवेदी-महेश संस्कृत गुरुकुलम, देवघाट-२०६२

⇨ **अनुपान मञ्जरी :** भाषा अनुवादक तथा सम्पादक- डा. छत्रपति दाहाल-राष्ट्रिय अभिलेखालय, नेपाल सरकार-२०७५

⇨ **अजीर्ण-मञ्जरी :** काशीराज-अनुवादक-सम्पादक-डा. छत्रपति दाहाल-राष्ट्रिय अभिलेखालय, नेपाल सरकार-२०७५

⇨ **आत्ययिक चिकित्सा :** विश्वनाथ द्विवेदी- श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लि. नागपुर-भारत-1984.

⇨ **अथर्ववेद संहिता :** वसंत श्रीपाद-स्वाध्याय मण्डल-पारडी-1900

⇨ **हमारी वनस्पति सम्पदा :** रामेश बेदी- सस्ता साहित्य मण्डल-1986

⇨ **ईशाद्यष्टोत्तर शतोपनिषद :** वासुदेव-लक्ष्मण शास्त्री- पण्डुराङ जवाजी बम्बई-1932

⇨ **योगविज्ञान :** श्री १००८ ब्रह्मवित परमहंस-योगी सच्चिदानन्द सरस्वती प्रणीत-अनुवादक-शिवगोपाल रिसाल-२०६०
⇨ **रसयोगसागर :** वैद्य-पण्डित-हरिप्रपन्न शर्मभि- श्री भास्कर औषधालय, बम्बाई-१९८४
⇨ **स्वानुभव योगभूषण :** रत्नमान उदास पोखरा-हस्तलिखित-नेपाली कागजमा
⇨ **योग बीजम् :** महेश्वर गोरक्षनाथ भाषितम्-योगप्रचारिणी गोरक्षटिल्ला काशी-२००८
⇨ **सामवेद :** अनुवादक-तिलकप्रसाद लुइँटेल-विद्यार्थी पुस्तक भण्डार-२०७६
⇨ **ऋग्वेद :** अनुवादक-तिलकप्रसाद लुइँटेल-विद्यार्थी पुस्तक भण्डार-२०६३
⇨ **भैषज्यकल्पना विज्ञान :** आचार्य सिद्धिनन्दन मिश्र-चौखम्बा सुरभारती वाराणसी-2018
⇨ **गरुडपुराण :** अनुवादक/सम्पादक-तिलकप्रसाद लुइँटेल/डम्बरुप्रसाद उपाध्याय घिमिरे-विद्यार्थी पुस्तक भण्डार-२०७०
⇨ **नेपाली वृहत् शब्दकोश :** नेपाली शब्दकोश समिति-नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान-२०६७
⇨ **जडीबुटी खेती, संकलन, प्रशोधन तथा संरक्षण :** जडीबुटी विकास केन्द्र-जडीबुटी उत्पादन तथा प्रशोधन कम्पनी लिमिटेड कोटेश्वर-नेपाल सरकार-२०५५
⇨ **घेरण्ड संहिता :** स्वामी निरञ्जनानन्द-मुगेर वि.वि. विहार, भारत-1977
⇨ **स्वदेशी चिकित्सा सार :** डा.अजीत मेहता-कल्याण चिकित्सा प्रकाशन जयपुर, भारत-२०१३
⇨ **द्रव्यगुण विज्ञान भाग २ :** डा. श्याममणि अधिकारी-मकालु प्रकाशन गृह काठमाडौं-२०७५
⇨ **घरमे साग-सब्जी कैसे उगायें :** सुरेश चन्द्र देव-दिल्ली, भारत
⇨ **नवजीवन :** डा. यस.के. धिताल-बुटवल आरोग्य केन्द्र नेपाल-२०५१
⇨ **नयाँ स्वास्थ्य रहस्य :** डा. विकासानन्द-रेकी योग प्रकाशन काठमाडौं-२०७२
⇨ **वैज्ञानिक मनोक्रान्ति योग :** डा. विकासानन्द-रेगी योग प्रकाशन नेपाल-२०७३
⇨ **चिकित्सा खण्डम् :** रघुनाथ भट्ट-चाँगुनारायण हस्तलिखित नेपाल
⇨ **वनस्पति वर्ग :** श्यामलाल भट्ट-चाँगुनारायण भक्तपुर हरिताल लेपन भएको पुस्तिका
⇨ **वरिपरि नै सर्वोपरि :** जीवनकुमार प्रसाईं-नेपालय प्रकाशन, काठमाडौं-2019
⇨ **स्वास्थ्य सूत्र : मानसागिन- मञ्जरी पब्लिकेशन काठमाडौं-२०७५**
⇨ **सहज जीवनसूत्र :** डा चिन्तामणि योगी-हिन्दुविद्यापीठ नेपाल-२०६८
⇨ **घरेलु फल तथा तरकारी संरक्षण भाग १-८ :** श्री ५ को सरकार खाद्य अनुसन्धान शाखा बबरमहल, काठमाडौं-२०३८
⇨ **प्राणशक्ति विज्ञान :** साधक सत्यम-साधक परिवार काठमाडौं-२०६४
⇨ **सिद्ध प्रयोग लतिका :** आचार्य गुलराज मिश्र-चौखम्भा ओरियन्टालिया-वाराणसी-१९८८
⇨ **रसकामधेनु :** वैद्यवर चुडामणि-सन्तोषकुमार शर्मा-चौखम्भा ओरियन्टालिया-वाराणसी-1994
⇨ **चिकित्सा चन्द्रोदय १-७ भाग :** हरिदास वैद्य-हरिदास एण्ड कम्पनी प्राइवेट लिमिटेड, मथुरा-1989-1992
⇨ **क्या खायें और क्यों :** डा. गणेशनारायण चौहान-इन्डिया बुक हाउस, जयपुर-1979
⇨ **हाम्रो शरीर, रोग र पारिभाषिक शब्दहरू :** डा. मुनकर्ण थापा-विज्ञान तथा प्रविधि संघ-नेपाल-२०५९
⇨ **चरित्र विज्ञान :** स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव-हंसदाश्रम काभ्रे-२०५५
⇨ **धर्मविज्ञान :** श्री १००८ ब्रह्मवित् सच्चिदानन्द सरस्वती-खप्तड सेवाश्रम समिति-२०४५
⇨ **संजिवनी :** डा. हरिप्रसाद पोखरेल/डा. चन्द्रराज सापकोटा-विद्यार्थी पुस्तक भण्डार-२०६१
⇨ **आत्मा अनुसन्धान :** नेपाल केशरी मणिभद्रमुनि-कोमल प्रकाशन दिल्ली-२००१
⇨ **गानो थेरापीको रहस्य :** डा. तेजराज जोशी-कल्पना शर्मा चापागाई काठमाडौं-२०६३

⇨ **श्रुति-सुगम :** योगी नरहरिनाथ-भद्रेश्वर विद्यापीठ जोधपुर-२०४५

⇨ **नवनाथ चौरासी सिद्ध :** योगी नरहरिनाथ/पुरुषोत्तमनाथ-गोरक्षराष्ट्र मृगस्थली गोरक्षमठ तथा सिद्धरत्ननाथ मठ नेपाल-२०२५

⇨ **रसतरङ्गिणी :** पं. काशीनाथ शास्त्री-मोतीलाल-वनारसी दास-शास्त्री वा संस्करण-2779

⇨ **आरोग्यविज्ञान :** श्री १००८ सच्चिदानन्द सरस्वती-२०५२

⇨ **यथार्थगीता :** स्वामी अड्‌गदानन्द-परमहंस प्रकाशन-मिर्जापुर-1989

⇨ **योगरत्नाकार :** श्री लक्ष्मीपतिशास्त्री-ब्रह्मशंकरशास्त्री-चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी-२०५०

⇨ **प्राणिज-खनिज द्रब्याङ्क :** छगनलाल आयुर्वेदरत्न-श्री ज्वाला आयुर्वेद भवन-अलिगढ-1973

⇨ **प्राकृतिक कृषि र जीवन :** डा. डी.बी. सिंह-प्रकृति मानव केन्द्र नेपाल-२०७०

⇨ **घर वैद्य :** शिलालेख- ५ वटा ढुङ्गामा लेखिएको

⇨ **अरविन्द आश्रम नेपाल :** रामचन्द्र दास-श्री अरविन्द योग मन्दिर महादेवस्थान-२०७०

⇨ **अध्यात्मयोग र बुद्धयोग :** विजयनरसिंह के.सी.-भद्रकाली प्रेस भक्तपुर-२०७४

⇨ **वृक्षायुर्वेद :** श्रीकृष्ण जूनू-चौखम्बा संस्कृत सिरिज वाराणसी-२०७४

⇨ **काल ज्ञानम :** अज्ञात पुस्तिका हस्तलिखित भोजपत्र

⇨ **हिन्दु राष्ट्रमा गाईको महिमा :** योगी नरहरिनाथ-२०३७

⇨ **धनुर्वेद :** योगी नरहरिनाथ-कर्मवीर महामण्डल-२०१३

⇨ **दिव्योपदेश :** योगी नरहरिनाथ- योगी नरहरिनाथ-२००९

⇨ **आध्यात्मिक नेपाल एवं देव देशो हिमालय :** योगी नरहरिनाथ-आर्षविद्या शोध केन्द्र-२०३८

⇨ **Basic Medical Procedure :** Bishnu Bhatta Kawan-Bhundi Puran Prakashan, Ktm.-२०६४

⇨ **Medicinal Plants in Nepal :** Ecological Society Ktm. Nepal-2008

⇨ **Medicinal Plant of Nepal :** H.M.G. of Nepal-1984

⇨ **Essential Oils in Nepal :** Khilendra Gurung-Himalayan Bio-Trade Pvt.Ltd.Ktm. Nepal-2009.

⇨ **Beautiful Orchids of Nepal :** K.R. Rajbhandari+Sushila Bhattarai-2001.

⇨ **Medicinal Plants of Nepal 6th edition :** Government of Nepal, Department of Plant Rosources- 2016.

⇨ **Nepal Resources of Nepal :** Department of Mines and Geology–2017.

⇨ **Plants Names :** Keshav Shrestha. Mandala Book Point-1998

⇨ **Flowers of the Himalaya :** Adam Stainton.

⇨ **A Compendium of Medicinal Plants in Nepal :** Sashim Rajan, Puran Prasad Baral+Kurmi-WWF/IUCN-2006.

⇨ **Asana-Pranayama Mudra :** Bandha-Swami Satyananda Saraswatti-By Bihar Yoga Bharati-1997

⇨ **Common Tree species : I.J.** Mecracken and M.L. Shrestha Community Forestry Division Department of Forest Nepal- 1992.

⇨ **Genetic Heritage of Medicinal and Aromatic Plants of Nepal-Himalayas :** Kamal Krishna and Sanu Devi Joshi-Buddha Academic Publishers and Distributers Pvt.Ltd. Ktm, Nepal- 2001

⇨ **Ayurvedic Pharmacology (Bheshjya-Gun Vigyan)** M Dr. Chandraraj Sapkota/Dr.Shyamani

Adhikari-Singhadurbar Vaidyakhana Vikas Samiti, Kathmantu Nepal-2001

- **Hand Book of Medicinal Plant :** S.K. Bhattacharyajee-Pointer Publishers Jayapur-2001
- **Medicinal Plants :** Bentely and Trimen- Asiatic Publishing House Laxminagar Delhi 110092 India, 2000
- **Medicinal Ferns in Nepal :** D.L. Tuladhar-Department of Plant Resources Ktm Nepal-2000
- **Medicinal and Aromatic Plant Database of Nepal :** N.N. Tiwari and K.K. Shrestha, 2000
- **Medicinal and Aromatic Plant of Himanchal Pradesh :** N.S. Chouhan-Indus Publishing Company New Delhi, 1999.
- **Indian Medicinal Plants Vol. (I-IV) :** R.K. Kirtikar and B.D. Basu- Publisher I and IV Lalit Mohar Basu Leader Road Allabad-1981, II and III Publisher Bishen- Mahendrapal Shing Deharadun, 1980.
- **Biodiversity Prospecting in Nepal Constraints and opportunities :** R. P. Choudhari-BIO-REFORE/IUFRO/SPDC, Ktm, Nepal, 2008.
- **Medicinal Plant of Dolpo :** Y.C. Lama, S.K. Ghimire and Y.A. Thomas-WWF Program-ktm. Nepal-2001.
- **Nattuvaidyavum Oushadha Sasyangalum :** P.K. Suresh
- **Vaidyar :** Thadhesia Parambarya Chikilsa Vibhagam National Committee-2018
- **What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine may be Killing You :** Ray D. Strand-Printed in the United States of America 0809101112 Q.W. 198765

ध्यानाकर्षण : नेपालीमा भएको अङ्क वि.सं. र अङ्ग्रेजीमा रहेको अङ्क इ.सं. भनेर बुझ्नुहोला ।

ॐ ॐ ॐ

प्रतिपदार्थ (Antimatter)

यो पोजिट्रोन, एन्टीप्रोटोन र एन्टीन्युट्रोन मिलेर बनेको हुन्छ । नासाका अनुसार प्रतिपदार्थ सबै भन्दा महङ्गो बस्तु रहेको पुष्टि गरेको छ । तारा टुक्रिँदा प्रतिपदार्थ उत्पन्न हुन्छ । यो १ ग्रामको मूल्य लगभग ५ खर्ब पर्छ । यो अन्तरीक्षयानको इन्धन उत्पादनमा प्रयोग हुन्छ ।

यस ग्रन्थभित्र

- नेपालमा भएका लगभग ७००० सर्वोपयोगी महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरूको चिनारी, गुण-धर्म-कर्म, औषधीय उपयोग, मात्रा, सावधानी, औषधीय वा पौष्टिक खाद्य-चिकित्सात्मक व्याख्या, खेती तथा सङ्कलन-भण्डारण गर्ने विधि, चित्रका साथै करिब ८०० थप प्राकृतिक सम्पदा धातु-उपधातु, माटो, ढुङ्गा, रत्न र जीवांश इत्यादिको नामावली र उपचारात्मक महत्त्व समावेश गरिएका छन्।
- यौगिक चिकित्साअन्तर्गत प्राणायाम, ध्यान, दुर्लभ साधना र योगका सयौँ विधिवत् वर्णनलगायत रोगीलाई शान्त पार्ने प्रार्थनाहरूसहित शारीरिक, मानसिक एवं धार्मिक-आध्यामिक समस्याले ग्रसित सर्वव्यापक हजारौँ रोगहरूलाई स्वयं उपचार गर्न सक्ने विभिन्न क्रियाविधिहरू उल्लेख गरिएका छन्।
- प्राकृतिक सम्पदालाई परिचालन गरी सनातन-परम्परागत-वैज्ञानिक गतिशील चिकित्साले परिपूर्ण राष्ट्रको आर्थिकस्तर उकास्ने संवृद्ध नेपाल निर्माणहेतु जीवनोपयोगी सूत्रहरूका साथै प्रत्येक व्यक्ति तपस्वी, समाजसेवी, कर्मयोगी, आध्यात्मिक, धनी तथा ज्ञानी बन्न मार्गनिर्देशनका हजारौं विधिहरू समेटिएका छन्।
- ऋषिमुनि-गुरुकुलदेखि नै प्रचलित जीवनोपयोगी विद्या रोगोपचारका लागि व्यावहारिक शिक्षा आयुर्वेदिक-जडीबुटीद्रव्यहरूको ज्ञानविज्ञानलाई संरक्षण-संवर्द्धन गरी प्रत्येक नागरिकलाई घरको चिकित्सक-डाक्टर/उपकारी वैद्य/अग्रज स्वयंसेवक/आयुर्वेदीय गतिशील उपचारक बन्न प्रेरणाप्रद विचारहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।
- सदा निरोग रहन, सप्तधातुवृद्धि गर्न, शक्तिह्रास कहिल्यै हुन नदिन, सधैं जवान देखिन अति उपयोगी जीवनीयतत्त्वरक्षक-प्राणशक्तिवर्धक पुष्टिकर अमृतमय आगम-निगम पद्धतिका आयुर्वेदीय जडीबुटीहरूको विशद वर्णन गरिएको छ।
- सङ्कटकाल आउँदा, अनिकालको हाहाकार पर्दा, महादुःखले सताउँदा, महारोगमा आत्तिँदा एवं महामारीको सङ्क्रमणमा पुग्दा साथ दिने समस्त आयुर्वेदीय जडीबुटीद्रव्यहरूको यथार्थज्ञान यसभित्र छन्।
- जैविकविविधताको विनाशबाट देखापरेका वातावरणीय परिवर्तन, हरितगृहप्रभाव, ओजोनतहको ह्रासजस्ता विविध समस्याहरूको सामना गर्दै स्वास्थ्यकर हरियालीपूर्ण नेपाल बनाउने व्यावहारिक उपायहरू समेटिएका छन्।
- स्वावलम्बी-आत्मनिर्भरमुखी आरोग्यधामको अभियानमा लाग्नेहरूका लागि स्वस्थ जीवनसम्बद्ध गोप्य र रहस्यमय तथ्यहरू रहेका छन्।

योगी धर्ममहारस

विद्यार्थी पुस्तक भण्डार
प्रकाशक तथा वितरक
भोटाहिटी/कमलपोखरी, काठमाडौं

9 789937 715737

यस ग्रन्थभित्र

- नेपालमा भएका लगभग ७००० सर्वोपयोगी महत्त्वपूर्ण जडीबुटीहरूको चिनारी, गुण-धर्म-कर्म, औषधीय उपयोग, मात्रा, सावधानी, औषधीय वा पौष्टिक खाद्य-चिकित्सात्मक व्याख्या, खेती तथा सङ्कलन-भण्डारण गर्ने विधि, चित्रका साथै करिब ८०० थप प्राकृतिक सम्पदा धातु-उपधातु, माटो, ढुङ्गा, रत्न र जीवांश इत्यादिको नामावली र उपचारात्मक महत्त्व समावेश गरिएका छन्।
- यौगिक चिकित्साअन्तर्गत प्राणायाम, ध्यान, दुर्लभ साधना र योगका सयौँ विधिवत् वर्णनलगायत रोगीलाई शान्त पार्ने प्रार्थनाहरूसहित शारीरिक, मानसिक एवं धार्मिक-आध्यामिक समस्याले ग्रसित सर्वव्यापक हजारौँ रोगहरूलाई स्वयं उपचार गर्न सक्ने विभिन्न क्रियाविधिहरू उल्लेख गरिएका छन्।
- प्राकृतिक सम्पदालाई परिचालन गरी सनातन-परम्परागत-वैज्ञानिक गतिशील चिकित्साले परिपूर्ण राष्ट्रको आर्थिकस्तर उकास्ने संवृद्ध नेपाल निर्माणहेतु जीवनोपयोगी सूत्रहरूका साथै प्रत्येक व्यक्ति तपस्वी, समाजसेवी, कर्मयोगी, आध्यात्मिक, धनी तथा ज्ञानी बन्न मार्गनिर्देशनका हजारौं विधिहरू समेटिएका छन्।
- ऋषिमुनि-गुरुकुलदेखि नै प्रचलित जीवनोपयोगी विद्या रोगोपचारका लागि व्यावहारिक शिक्षा आयुर्वेदिक-जडीबुटीद्रव्यहरूको ज्ञानविज्ञानलाई संरक्षण-संवर्द्धन गरी प्रत्येक नागरिकलाई घरको चिकित्सक-डाक्टर/उपकारी वैद्य/अग्रज स्वयंसेवक/आयुर्वेदीय गतिशील उपचारक बन्न प्रेरणाप्रद विचारहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।
- सदा निरोग रहन, सप्तधातुवृद्धि गर्न, शक्तिह्रास कहिल्यै हुन नदिन, सधैं जवान देखिन अति उपयोगी जीवनीयतत्त्वरक्षक-प्राणशक्तिवर्धक पुष्टिकर अमृतमय आगम-निगम पद्धतिका आयुर्वेदीय जडीबुटीहरूको विशद वर्णन गरिएको छ।
- सङ्कटकाल आउँदा, अनिकालको हाहाकार पर्दा, महादुःखले सताउँदा, महारोगमा आत्तिँदा एवं महामारीको सङ्क्रमणमा पुग्दा साथ दिने समस्त आयुर्वेदीय जडीबुटीद्रव्यहरूको यथार्थज्ञान यसभित्र छन्।
- जैविकविविधताको विनाशबाट देखापरेका वातावरणीय परिवर्तन, हरितगृहप्रभाव, ओजोनतहको ह्रासजस्ता विविध समस्याहरूको सामना गर्दै स्वास्थ्यकर हरियालीपूर्ण नेपाल बनाउने व्यावहारिक उपायहरू समेटिएका छन्।
- स्वावलम्बी-आत्मनिर्भरमुखी आरोग्यधामको अभियानमा लाग्नेहरूका लागि स्वस्थ जीवनसम्बद्ध गोप्य र रहस्यमय तथ्यहरू रहेका छन्।

योगी धर्ममहारस

विद्यार्थी पुस्तक भण्डार
प्रकाशक तथा वितरक
भोटाहिटी/कमलपोखरी, काठमाडौं

9 789937 715737